NOTA TRADUCĂTORULUI

Citind această lucrare mi-am dat seama că ar fi utile câteva precizări. Spre deosebire de cazul unei cărţi de ficţiune, cititorul aşteaptă de la asemenea lectură să obţină nişte informaţii, eventual aplicabile în practică. Aici apare prima problemă, cea a modului de percepere a unor precepte privind viaţa intimă. Deşi călit în bombardamentele propagandei care-l învaţă cu lux de amănunte cum să gândească, ce să simtă etc. (sau poate de aceea), cititorul român este probabil mai puţin dispus decât cel american să se conformeze cu sfinţenie unui ghid al relaţiilor intime. Pentru un american, nimic nu este mai firesc decât să încerce să evite tatonările, mergând după o reţetă verificată. (Despre neajunsurile acestei mentalităţi avertizează chiar autorul, îndemnând în repetate rânduri la spontaneitate).

La diferenţele de mentalitate se adaugă şi cele dintre modul de viaţă american şi cel autohton. Luate însă cum grano salis chiar şi recomandările cele mai exotice pot fi înţelese, sau măcar spiritul lor.

Adevărata problemă o constituie însă stilul. John Gray are darul, de neinvidiat pentru un scriitor, de a suna lubric când tratează subiecte prozaice şi invers. Poate că efectul acesta de rântaş cu apă de trandafiri se datorează sărăciei lexicale a autorului, poate că rezultă doar din dorinţa lui de a se exprima cât mai clar. Ca traducător am căutat să-i păstrez ideile, netezind în acelaşi timp asperităţile de stil. Am considerat însă că repetiţiile, care abundă în textul original, nu pot fi evitate complet, ele având uneori intenţie didactică, de fixare a ideilor. Sper ca tonul textului românesc să permită cititorului depăşirea unor inhibiţii fireşti – ţinând seama de subiect – şi pătrunderea în universul ideilor pragmatice şi ingenioase ale lui John Gray.

Nicolae Damaschin

INTRODUCERE

El vrea sex. Ea vrea dragoste romantică. Uneori pare

că sunt de pe planete diferite, ca şi cum el ar fi de pe Marte iar ea de pe Venus. În dormitor, este evident că bărbaţii şi femeile sunt diferiţi, dar poate că nu ne dăm seama cât suntem de diferiţi. Doar prin înţelegerea şi acceptarea diferenţelor evidente şi a celor mai puţin vizibile, putem ajunge la adevărata intimitate şi la relaţii sexuale reuşite.

De ce este atât de important sexul

Toţi suntem conştienţi că sexul este mai important pentru bărbat, în timp ce pentru femeie este mai importantă dragostea romantică, dar de obicei nu înţelegem motivul. Neînţelegând mai în profunzime această diferenţă fundamentală, femeile subestimează frecvent importanţa sexului pentru bărbaţi şi de multe ori îi consideră superficiali fiindcă nu vor decât un singur lucru.

Judecata femeii începe să devină mai îngăduitoare când descoperă motivele reale pentru care unii bărbaţi par să nu dorească decât sex. Înţelegând mai profund diferenţele sexuale bazate pe dezvoltarea istorică şi factorii sociali, femeia poate începe să înţeleagă de ce pentru mulţi bărbaţi interesul sexual este cheia care-i ajută să-şi sesizeze şi să-şi înţeleagă sentimentele de dragoste.

Pentru mulţi bărbaţi interesul sexual este cheia care-i ajută să-şi sesizeze şi să-şi înţeleagă sentimentele de dragoste.

Drumul spre inima bărbatului trece prin sex, permiţându-i să-şi sesizeze sentimentele afectuoase odată cu nevoia de dragoste. Paradoxal, sexul este cel care permite bărbatului să simtă nevoia de dragoste romantică, în timp ce dragostea primită ajută femeii să simtă nevoia de sex.

Sexul permite bărbatului să simtă nevoia de dragoste romantică, în timp ce dragostea primită ajută femeia să simtă nevoia de sex.

De multe ori, bărbatul înţelege greşit nevoia reală de dragoste a femeii şi i se pare în schimb că ea se abţine de la sex. Când el doreşte sex iar ea nu prea este dispusă,

bărbatul face uşor confuzie, considerându-se respins. El nu intuieşte că o femeie trebuie să se simtă iubită şi curtată, înainte de a simţi nevoia de sex. Aşa cum o femeie simte nevoia de comunicare cu partenerul pentru a se simţi iubită şi iubitoare, bărbatul simte nevoia de sex. Desigur, bărbatul se poate simţi iubit şi în alte moduri, dar cea mai directă cale prin care dragostea femeii îi poate ajunge la suflet, deschizându-i inima, este cea a relaţiilor sexuale reuşite.

Ce înseamnă relaţii sexuale reuşite

În mod ideal, pentru ca relaţiile sexuale să fie reuşite, trebuie să existe o comunicare afectuoasă şi înţelegere. Acesta este primul pas. Dacă există comunicare, toate tehnicile prezentate aici vor fi aplicate uşor.

Dacă funcţionează perfect comunicarea, prin înţelegerea şi folosirea ideilor din această carte va creşte considerabil intensitatea şi calitatea relaţiilor sexuale. Când relaţiile sexuale devin mai bune, dintr-odată se îmbunătăţesc toate relaţiile. Prin relaţii sexuale reuşite bărbatul începe să simtă mai multă dragoste şi, în consecinţă, femeia începe să primească dragostea care poate îi lipsea. Automat creşte comunicarea şi gradul de intimitate.

Când relaţiile sexuale devin mai bune, dintr-odată se îmbunătăţesc toate relaţiile.

Când un cuplu are probleme, uneori, în loc să se concentreze asupra lor, o poate lua pe scurtătură, rezolvându-şi imediat problemele prin relaţii sexuale reuşite. Pentru a rezolva cât mai eficient problemele şi pentru a asigura o apropiere de durată şi o comunicare mai bună vă recomand să citiţi şi celelalte cărţi ale mele:

What Your Mother Couldn’t Tell You And Your Father Didn’t Know şi Men Are From Mars, Women Are From Venus1 2.

Uneori, însă, cel mai eficace mod de a înviora o relaţie este prin deprinderea tehnicilor de realizare a unor relaţii sexuale reuşite. Aceasta este calea cea mai directă

de a deschide sufletul bărbatului şi a-l ajuta să-şi simtă dragostea şi să şi-o manifeste faţă de o femeie. Actul sexual reuşit îmblânzeşte inima femeii şi o ajută să se relaxeze şi să primească sprijinul oferit de partener în alte domenii. Această îmblânzire a sentimentelor îi sporeşte mult capacitatea de a comunica într-o manieră pe care bărbatul o poate accepta fără a trece în defensivă. Această comunicaţie îmbunătăţită asigură la rândul ei o bază pentru ca relaţiile sexuale să rămână pasionate.

Relaţiile sexuale reuşite constituie calea cea mai directă de a deschide inima bărbatului şi a-l ajuta să-şi simtă dragostea şi să şi-o manifeste faţă de femeie.

De ce încă o curte despre sex?

În timp ce numeroase cărţi utile tratează mecanismul relaţiilor sexuale, această carte tratează mecanismul care vă poate asigura că veţi ajunge să aveţi relaţii sexuale.

Prin noi metode de comunicare veţi învăţa cum să iniţiaţi relaţii sexuale astfel încât să fiţi siguri că atât nevoile dumneavoastră cât şi ale partenerului vor fi satisfăcute. În plus, vom explora diferenţele psihologice dintre bărbaţi şi femei într-un mod care vă va ajuta să înţelegeţi ce i se potriveşte cel mai mine partenerului.

Cele mai multe cărţi se concentrează asupra trebuinţelor fizice ale bărbaţilor şi femeilor, dar foarte puţine se referă şi la cele psihologice. Cartea de faţa conduce bărbaţii şi femeile spre satisfacţiile sexuale – atât fizice cât şi sentimentale. Nu numai că bărbaţii sunt recunoscători când femeile află aceste informaţii, dar şi femeile au1 parte de mai multă fericire în dormitor şi în afara lui. Primesc numeroase scrisori de la cupluri care, după ce participă la seminariile mele, spun că acum au parte de cele mai grozave relaţii sexuale. Uneori aceste cupluri sunt căsătorite doar de câţiva ani, dar unele au peste treizeci de ani de căsătorie.

Tehnici speciale de pat în zilele noastre, femeile aşteaptă mai mult ca niciodată de la sex. Înainte, sexul era mai ales un mod prin care femeia îşi satisfăcea bărbatul. Pentru multe din mamele noastre era ceva făcut pentru el

şi nu pentru sine. Dar acum, când metodele de prevenire a naşterilor sunt mai sigure şi mai accesibile, iar societatea acceptă mult mai uşor nevoile sexuale şi dorinţele femeilor, ele au o libertate mai mare de a-şi explora şi a se bucura de propria senzualitate. Pentru multe femei, un interes mai mare pentru sex reflectă şi nevoia lor de a-şi găsi echilibrul prin împăcarea cu propria latură feminină.

Petrecându-şi cea mai mare parte a zilei într-o meserie masculină prin tradiţie, femeia zilelor noastre ar vrea şi ea o „soţie" care să o întâmpine cu dragoste când ajunge acasă. Şi ea doreşte să se bucure de eliberarea adusă de sex. Relaţiile sexuale reuşite o satisfac şi pe ea la fel de mult ca pe el. Pentru a face faţă stresului de la locul de muncă modern, nu numai el are nevoie de sprijinul ei, ci şi ea are nevoie de ajutorul lui.

Deprinzând noi metode de apropiere, bărbaţii şi femeile pot rezolva împreună această problemă.

Sunt necesare însă tehnici speciale pentru ca bărbatul să-i asigure partenerei satisfacţia sexuală de care are nevoie acum. Metodele mai tradiţionale folosite de secole sunt acum depăşite. Nu este suficient ca bărbatul să obţină ce vrea de la femeie. Ea doreşte mai mult. Şi ea vrea să aibă orgasm. El trebuie să înveţe şi asta.

La fel cum femeile vor mai mult, şi bărbaţii vor mai mult. Ei nu vor să renunţe la pasiune în relaţiile lor. Din ce în ce mai mulţi bărbaţi şi femei preferă divorţul unei căsătorii lipsite de pasiune. Niciunul nu vrea să accepte vechiul sistem conform căruia bărbatul îşi satisface pasiunea sexuală printr-o legătură extraconjugală discretă, în timp ce femeia îşi sacrifică nevoia de pasiune pentru a menţine unitatea familială. SIDA şi alte boli transmise pe cale. sexuală fac legăturile extraconjugale mult mai periculoase decât în trecut. Bărbatul modern doreşte ca partenera lui să aprecieze sexul într-un mod care să-l facă să rămână ataşat de ea. În acest scop sunt necesare tehnici sexuale speciale, atât pentru bărbat, cât şi pentru femeie.

În primele douăsprezece capitole ale cărţii vom

vedea ce se poate face în dormitor pentru a avea relaţii sexuale reuşite şi apoi, în capitolul 13, vom analiza importanţa romantismului în afara dormitorului pentru a păstra vie pasiunea.

De ce încetează cuplurile să aibă relaţii sexuale în mod obişnuit, după un număr de ani de căsnicie, unul din parteneri încetează să mai dorească relaţii sexuale. Deşi consideră că şi-a pierdut pur şi simplu interesul fată de sex, dezinteresul este cauzat în realitate de neîndeplinirea anumitor condiţii. Vom explora foarte amănunţit aceste necesităţi pe tot parcursul cărţii. De multe ori, bărbaţii şi femeile nu ştiu clar care sunt nevoile lor şi cum să şi le satisfacă. Ca să nu se simtă în permanenţă frustraţi, ei ajung să-şi piardă interesul.

Surprinzător, la seminariile mele, mai ales femeile sunt cele care vin în pauză şi-mi spun că pe soţii lor nu-i mai interesează sexul. Desigur nu este neobişnuit nici ca bărbaţii să vrea mai mult sex decât partenerele lor, însă indiferent cine îşi pierde interesul, pasiunea poate fi stârnită din nou prin tehnici speciale.

Cum să împărtăşeşti această carte cu partenerul

Această carte este distractivă şi nu prea tehnică. Anume am făcut multe din capitole foarte scurte, ca să o puteţi lăsa deoparte şi să vă bucuraţi exersând unele dintre noile metode. Dacă femeia îi sugerează bărbatului să o citească, este important ca ea să nu-i dea de înţeles că el are nevoie să o facă sau că ea vrea ca viaţa lor sexuală să se îmbunătăţească. S-ar putea să i se pară prea serios şi să-i sugereze ideea că el nu este destul de bun sau că el trebuie să se schimbe în bine. Se va simţi imediat insultat prin această abordare.

În schimb, femeia ar trebui să-i spună: „Hai să citim cartea această amuzantă despre sex. Este amuzantă”. sau „Asta este o carte cu adevărat sexy. Hai s-o citim împreună”. Bărbatul va răspunde mult mai favorabil dacă vede că ea vrea să încerce ceva nou împreună cu el.

Dacă bărbatul îi propune femeii să o citească, va folosi aceeaşi metodă, dar trebuie să fie atent să nu insiste.

Dacă ea se va opune, el o poate citi singur, începând să aplice metodele descrise. Pe măsură ce el va reuşi să aplice aceste tehnici, ea va fi din ce în ce mai dispusă să o citească.

În orice caz, dacă partenerul se opune, spune-i amabil O.K. şi citeşte-o singur. Până la urmă, bărbatul va deveni interesat de ce citeşte femeia, văzând că ea caută ca relaţiile sexuale să fie mai bune. La fel, femeia va fi mai interesată de această carte, când bărbatul va începe să aplice noile metode.

Dacă partenerul nu pare interesat, lăsaţi cartea prin preajmă, în dormitor sau în baie şi curiozitatea îl va îmboldi, fără ca dumneavoastră să mai faceţi nimic.

Citirea acestei cărţi cu voce tare, împreună cu partenerul, vă poate ajuta să vă exprimaţi uşor sentimentele faţă de sex.

Printr-un simplu sunet apreciativ sau de încântare puteţi transmite un mesaj foarte important. Puteţi împărtăşi într-un mod pozitiv idei pe care aţi evitat să le exprimaţi, de teamă că pot părea critice sau autoritare. Este mult mai uşor de acceptat o idee, văzând-o tipărită.

Alt mod de abordare este ca ambii parteneri să citească separat cartea şi apoi să înceapă să o aplice. Apoi îşi pot ameliora comunicarea citind-o împreună, cel puţin pasajele favorite.

De multe ori, femeia ezită să descrie ce-i place, deoarece nu doreşte ca partenerul să-i urmeze mecanic instrucţiunile. Citirea diferitelor metode le va oferi atât bărbaţilor cât şi femeilor numeroase moduri de a experimenta.

Noutatea poate ajuta cuplurilor să trăiască o pasiune nouă. Scopul acestei cărţi nu este doar să educe, ci şi să inspire.

Bărbaţii îmi spun uneori căci ştiu deja ceea ce le spun eu despre sex, dar este grozav că le-o amintesc într-un mod atât de pozitiv. Doar discuţiile despre sex sau cititul pot declanşa noi pasiuni.

Recomand ca, după încercarea unora dintre aceste

metode, cuplul să continue să discute din când în când despre toate preferinţele lor. Unele dintre aceste tehnici sau metode pot fi apreciate de dumneavoastră, dar nu şi de partener.

În unele cazuri, partenerul se poate schimba în timp, plăcându-i unele lucruri şi displăcându-i altele. Este important să nu cereţi lucruri care-l deranjează pe celălalt sau pe care nu le doreşte. Sexul este un dar preţios pe care doi oameni şi-l pot oferi când se iubesc unul pe altul.

Cel mai bine este să reţineţi aceste informaţii şi apoi să folosiţi ceea ce doriţi, ca şi cum aţi alege dintr-o vitrină. Ceea ce le place unora nu le place altora.

Nu veţi încerca niciodată să vă convingeţi partenera că ar trebui să-i placă cartofii, dacă ei nu-i plac, şi nici nu vă veţi judeca partenerul dacă lui îi plac cartofii iar dumneavoastră, nu.

Pentru ca sexul şi pasiunea să se dezvolte în timp, este important să nu avem impresia că putem fi judecaţi sau criticaţi pentru dorinţele şi nevoile noastre. Trebuie întotdeauna să încercăm abordarea sexului într-o manieră necritică.

Ofer această carte ca o repetare a numeroaselor lucruri pe care probabil că deja le cunoaşteţi prin intuiţie. Eu am beneficiat enorm de pe urma fiecărei idei expuse, la fel ca miile de oameni pe care i-am sfătuit sau care au participat la seminariile mele. Sper să vă facă plăcere această carte şi să vă bucuraţi în continuare de ideile ei pentru restul zilelor şi nopţilor dumneavoastră.

Relaţiile sexuale reuşite sunt darul lui Dumnezeu pentru cei care se dedică realizării unor legături afectuoase şi sprijinirii celuilalt.

Ele sunt răsplata dumneavoastră şi o meritaţi. John Gray 29 Aprilie 1994

Nota autorului

Această carte este destinată cuplurilor aflate într-o relaţie devotată, monogamă. În caz că nu aveţi o relaţie monogamă sau nu sunteţi sută-n sută sigur că partenerul este HIV-negativ, pentru propria siguranţă şi din respect

de sine trebuie să practicaţi sexul ferit de riscuri.

Multe cărţi arată cum se poate practica sexul fără riscuri fără a sacrifica spontaneitatea şi plăcerea şi vă rog insistent să învăţaţi să vă protejaţi de SIDA şi de celelalte boli transmise pe cale sexuală.

Pentru femei este deosebit de important să-şi ia măsuri de prevedere. Într-o relaţie heterosexuală, femeile sunt expuse unui risc mai mare decât bărbaţii faţă de virusul HIV deoarece în timpul contactului sexual virusul (dacă este prezent în spermă) poate ajunge în fluxul sanguin prin mici zgârieturi ale vaginului, zgârieturi care apar frecvent în urma actului sexual. Unora dintre femei le vine foarte greu să insiste ca bărbatul să poarte de fiecare dată prezervativ pentru a le proteja. Femeile trebuie să ţină minte că viaţa şi sănătatea lor sunt mult prea importante ca să le rişte doar fiindcă bărbatul nu vrea să-şi reducă sensibilitatea purtând prezervativ. Multe tipuri de prezervative şi lubrifianţi limitează scăderea sensibilităţii şi există numeroase moduri plăcute de a introduce prezervativele în viaţa sexuală. În plus, dacă sensibilitatea bărbatului este redusă datorită prezervativului, îi va veni mai uşor să evite ejacularea prea devreme, înainte ca femeia să fie satisfăcută şi, prin întârziere, orgasmul lui poate fi şi mai intens, cum voi arăta amănunţit în capitolul 9.

Bărbaţii trebuie să ţină minte că pentru femeie este extrem de dificil să se relaxeze, să aibă încredere în partener şi să savureze cu adevărat sexul, dacă este îngrijorată de riscul contaminării cu HIV sau altă boală venerică, ori se teme că va rămâne însărcinată. În acele momente de ardoare, bărbatul poate uita uşor consecinţele unor practici riscante dar, dacă îşi asumă responsabilitatea de a o proteja de fiecare dată, femeia îl va aprecia mult şi va fi mai deschisă şi mai apropiată, deoarece se va simţi în siguranţă.

Dacă sunteţi fidel unei legături monogame care durează de cel puţin şase luni, puteţi să vă faceţi an test precis al virusului HIV (de multe ori acesta nu apare vizibil

decât după şase luni de la contaminare). Cereţi la policlinică să vi se facă un test dumneavoastră şi partenerului.

1

Ce nu ţi-a putut spune mama şi ce nu ştia tata (n. trad).

2

Bărbaţii sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus, Editura Vremea.

Acolo unde nu s-a putut face distincţia partener / parteneră s-a folosit termenul generic de partener pentru ambele sexe (n.aut.).

CAPITOLUL 1

Tehnici speciale pentru relaţii sexuale reuşite

Una din satisfacţiile deosebite, care urmează învăţării şi aplicării unor tehnici sexuale speciale, este că relaţiile devin tot mai bune. La fel ca o vacanţă formidabilă după o muncă grea sau o plimbare senzuală prin pădure într-o zi însorită de primăvară sau bucuria de a urca pe un vârf de munte, relaţiile sexuale reuşite nu sunt doar o satisfacţie, ci pot să împrospăteze copul, mintea şi sufletul. Ne luminează viaţa şi ne întăresc legăturile într-un mod fundamental.

O viaţă sexuală reuşită nu este doar simptomul unei legături pasionate, ci şi un factor important în realizarea ei.

Relaţiile reuşite ne umplu inima de dragoste şi ne pot împlini aproape toate nevoile sufleteşti. Contactele tandre, pasionate, senzuale, lungi, scurte, rapide, rafinate, jucăuşe, tandre, dure, soft1, hard2, romantice, orientate, erotice, simple, reci şi fierbinţi sunt toate o parte importantă a menţinerii pasiunii.

O viaţă sexuală reuşită nu este doar simptomul unei legături pasionate, ci şi un factor important în realizarea ei.

Relaţii sexuale reuşite pentru femei

Relaţiile sexuale reuşite îmblânzesc femeia, o fac să-şi deschidă inima pentru a simţi dragostea şi să-şi

amintească clar de dragostea partenerului. Atingerile pricepute şi versate ale partenerului îi dau certitudinea că este importantă pentru el. Nevoia de dragoste din sufletul ei este împlinită prin atenţia pasionată şi deplină a partenerului. Tensiunea ei permanentă este redusă momentan când ea cedează din nou dorinţelor celor mai profunde ale laturii ei feminine. Îşi poate simţi şi satisface din plin dorinţa de a iubi şi a fi iubită.

Relaţii sexuale reuşite pentru bărbaţi

Relaţiile sexuale reuşite eliberează bărbatul de toate frustrările lui şi-i permit să-şi reînvie pasiunea şi ataşamentul faţă de partenera sa. El simte rezultatele eforturilor sale în modul cel mai direct. Satisfacerea femeii este scopul final şi succesul său. Reacţia ei fierbinte îl excită, îl electrizează şi-i stimulează fiecare fibră a fiinţei sale masculine. Porţile raiului sunt deschise şi el a sosit!

Prin satisfacerea ei, el simte că şi-a atins ţelul şi că dragostea lui este apreciată. Dorinţa lui de a iubi şi a fi iubit, uneori ascunsă, dar mereu prezentă, este simţită şi împlinită în timp ce el revine în lumea lui, rămânând totuşi înăuntrul ei.

Relaţii reuşite pentru cuplu

Relaţiile sexuale reuşite le amintesc atât bărbaţilor cât şi femeilor de dragostea duioasă şi intensă care i-a atras unul spre celălalt la început. Alchimia sexului reuşit generează în creier şi corp substanţe care le permit partenerilor să se bucure unul de celălalt. Măreşte atracţia reciprocă, stimulează energia şi chiar asigură o stare de sănătate mai bună3. Ne oferă scânteia vitalităţii tinereşti şi un simţ mai dezvoltat al frumosului, încântarea şi admiraţia faţă de celălalt şi faţă de lumea din jur. Sexul reuşit este darul special al lui Dumnezeu pentru cei care se străduiesc să facă din dragoste o prioritate din viaţa lor. Trăsătura majoră care face ca o căsătorie să fie mai mult decât o prietenie afectuoasă este sexul. Sexul dezvoltă direct laturile noastre masculine şi feminine mai mult decât orice altă activitate pe care o poate împărtăşi o pereche. Relaţiile sexuale reuşite sunt liniştitoare pentru

femeie şi o ajută să rămână în contact cu partea sa masculină. Sexul are puterea formidabilă de a ne apropia sau a ne îndepărta.

Pentru a avea relaţii reuşite, nu este destul ca bărbaţii şi femeile să-şi urmeze instinctele străvechi. Pe măsură ce vremurile s-au schimbat, calitatea sexului a devenit mult mai importantă.

Mamele noastre nu ne-au putut spune, iar taţii nu au ştiut secretele sexului reuşit. Aşa cum s-au schimbat tehnicile de comunicare, la fel s-au schimbat şi cele sexuale. Pentru satisfacerea partenerului în pat sunt necesare noi tehnici.

În lipsa înţelegerii clare a necesităţilor noastre sexuale diferite, sexul se transformă după câţiva ani – uneori doar luni – în rutină şi activitate mecanică. Prin nişte modificări – puţine, dar însemnate – putem depăşi complet acest model.

Femeilor le plac relaţiile sexuale reuşite

Relaţiile reuşite implică o atitudine pozitivă fată de sex. Pentru ca un bărbat să se simtă în continuare atras de partenera sa, are nevoie să simtă că şi ei îi place sexul la fel de mult ca şi lui. De multe ori bărbatul se simte respins deoarece are impresia greşită că partenera nu este aşa de interesată. În lipsa unei înţelegeri mai profunde a schemei sexuale diferite, este foarte uşor să se simtă descurajat.

Femeilor le place sexul la fel de mult ca bărbaţilor. Diferenţa dintre femeie şi bărbat este că ea nu-şi simte puternica nevoie de sex decât dacă îi este satisfăcută mai întâi nevoia de dragoste. Foarte important, ea are mai întâi nevoie să se simtă iubită şi deosebită pentru un bărbat. Când inima îi este deschisă astfel, începe să se i deschidă şi centrul sexual şi va simţi o dorinţă egală sau mai mare decât a oricărui bărbat. Pentru ea dragostea este mult mai importantă decât sexul, dar dacă nevoia de dragoste este satisfăcută, va creşte considerabil şi importanţa sexului.

Femeilor le place sexul la fel de mult ca bărbaţilor dar, pentru a se simţi excitate, le sunt necesare mult mai multe lucruri.

Chiar dacă o femeie nu se simte iubită, dar simte că există posibilitatea de a fi iubită, poate începe să-şi simtă dorinţele sexuale profunde. În schimb, bărbatul are în general nevoie doar de o ocazie şi de un loc potrivit pentru a se simţi stimulat.

La începutul unei legături, stimularea sexuală este mult mai automată şi mai rapidă pentru bărbat.

La începutul unei legături, stimularea sexuală este mult mai automată şi mai rapidă pentru bărbat.

Procese chimice diferite

Această diferenţă este reflectată şi în fiziologie. Hormonii masculini, care sunt răspunzători de stimulare, se concentrează rapid după orgasm. Pentru femeie, plăcerea ia naştere mult mai încet şi rămâne mult timp după orgasm.

Pentru femeie, stimularea se realizează încet, cu mult înainte de a deveni o dorinţă fizică pentru sex. Înainte de a-şi dori stimularea sexuală, femeia se simte caldă, senzuală şi atrăgătoare. Ea se simte atrasă către bărbat şi se bucură de timpul petrecut împreună. Pot trece zile înainte de a dori să aibă relaţii sexuale.

Pentru femeie, stimularea se realizează încet, cu mult înainte de a deveni o dorinţă fizică pentru sex. Bărbatului îi vine greu să-i înţeleagă trebuinţele deosebite, deoarece nu le cunoaşte din propria experienţă.

Stimularea bărbatului este imediat sexuală. A aştepta câteva zile înseamnă un efort enorm pentru el. Lui îi vine greu să-i înţeleagă femeii trebuinţele deosebite, deoarece nu le cunoaşte din propria experienţă. La revenirea dintr-o călătorie, bărbatul vrea imediat un contact sexual, în timp ce soţia lui are nevoie de ceva timp pentru a se adapta şi a sta de vorbă. Neînţelegându-se această diferenţă, este foarte uşor ca el să se simtă respins tară motiv şi ca să se considere exploatată.

La începutul unei legături, bărbatul are mai multă înţelegere pentru nevoia femeii de a aştepta înainte de a avea contact sexual. Dar, după ce au început să aibă relaţii sexuale, el nu-şi mai dă seama că ea are în continuare

nevoie de sprijin afectiv.

Într-un sens foarte real, sprijinul afectiv este preţul pe care bărbatul îl plăteşte pentru a fi acceptat de femeie. El nu înţelege importanta satisfacerii necesităţilor ei afective deoarece lui îi trebuie mai puţin.

Bărbaţii vor doar un singur lucru

Femeile consideră de obicei că bărbaţii vor un singur lucru: sex. Adevărul este însă că bărbaţii vor în realitate dragoste. Bărbatul vrea dragoste la fel de mult ca şi femeia dar, ca să-şi poată deschide inima, este obligatorie mai întâi stimularea sexuală. Aşa cum o femeie are nevoie de dragoste pentru a fi dispusă la sex, bărbatul are nevoie de sex pentru a fi receptiv la dragoste.

Aşa cum o femeie are nevoie de dragoste pentru a fi dispusă la sex, bărbatul are nevoie de sex pentru a fi receptiv la dragoste.

Ca regulă generală, femeia are nevoie să fie satisfăcută emoţional înainte de a-şi dori un contact sexual. În schimb, bărbatul îşi realizează o mare parte din satisfacţiile emoţionale în timpul contactului. Femeile nu înţeleg acest lucru. Motivul ascuns pentru care bărbatul este atât de zorit să aibă relaţii sexuale este că, prin intermediul lor, el poate simţi din nou. În cursul zilei, bărbatul se concentrează atât de mult asupra muncii încât pierde contactul cu sentimentele sale afectuoase. Sexul îl ajută să le simtă din nou. Prin actul sexual, inima bărbatului începe să se deschidă. Prin actul sexual, bărbatul poate da şi primi mai multă dragoste.

Când femeia începe să înţeleagă această diferenţă, îşi schimbă întreaga perspectivă asupra sexului. În loc ca dorinţa de sex a bărbatului să i se pară ceva primitiv şi fără legătură cu dragostea, va începe să o vadă ca pe modul lui de a ajunge în cele din urnă la dragoste. Sentimentele femeii faţă de interesul sexual al bărbatului se pot schimba considerabil dacă înţelege de ce are el nevoie de sex.

De ce au nevoie bărbaţii de sex?

Bărbaţii au nevoie de sex pentru a simţi. De mii de

ani, ei s-au adaptat funcţiei lor primordiale de protectori şi întreţinători, blocându-şi sensibilităţile, emoţiile şi sentimentele. Realizarea unei activităţi era mai importantă decât zăbovirea asupra sentimentelor. Prea multe sentimente şi sensibilitate i-ar fi reţinut sau le-ar fi stat în cale.

Bărbaţii au nevoie de sex pentru a simţi.

Pentru a înfrunta natura sau duşmanii, bărbaţii aveau nevoie să-şi lase de o parte sentimentele. Pentru a-şi întreţine şi proteja familiile, bărbaţii trebuiau să-şi rişte vieţile în arşiţa soarelui sau geruri. El s-au adaptat treptat la această condiţie, devenind desensibilizaţi. De fapt, această diferenţă se manifestă pregnant în sensibilitatea pielii. Pielea femeii este de zece ori mai sensibilă ca a bărbatului.

Pentru a face faţă durerii, bărbaţii au învăţat să-şi anuleze sentimentele. Dar, când au încetat să mai simtă durerea, au pierdut şi capacitatea de a simţi plăcerea şi dragostea. Pentru mulţi bărbaţi, singurul mod de a simţi ceva în afară de o lovitură de ciocan peste degete sau un meci de fotbal, este sexul! Este, cu certitudine, modul în care ei pot simţi cel mai intens. Când bărbatul este excitat, îşi redescoperă dragostea ascunsă în suflet. Bărbatul poate simţi prin intermediul actului sexual şi, prin ce simte, poate ajunge din nou la propriul suflet.

De ce femeile nu înţeleg

Femeile nu înţeleg această deosebire deoarece ele au trebuinţe diferite pentru a simţi. Femeia are nevoie în primul rând de siguranţă sufletească pentru a discuta despre sentimentele ei. Dacă simte că este susţinută de partener, poate să-şi redescopere dragostea din suflet. Atunci când nevoile afective îi sunt împlinite, nevoia ei de sex devine mai importantă.

Pentru ea este derutant când el vrea sex deşi nici nu-şi vorbesc sau el nu i-a dat nicio atenţie de câteva zile. Ei îi pare că lui nu-i pasă dacă între ei nu prea există legături. Nu are idee că el este însetat de sex fiindcă vrea să restabilească legătura dintre ei şi să-şi împărtăşească

dragostea. Aşa cum comunicarea este importantă pentru femei, sexul este important pentru bărbaţi.

Receptivitatea sexuală a femeii este modul cel mai intens de a-i transmite bărbatului că este iubit. Sexul poate fi mijlocul cel mai puternic de a redeştepta dragostea bărbatului.

Când mama ne spunea că drumul spre inima unui bărbat trece prin stomac, aprecia cu vreo zece centimetri prea sus. Sexul este drumul direct către inima bărbatului.

Când mama ne spunea că drumul spre inima unui bărbat trece prin stomac, aprecia cu vreo zece centimetri prea sus.

Ce le trebuie bărbaţilor

Bărbatul prinde puteri şi se dezvoltă cel mai mult când se simte apreciat, acceptat şi crezut. Când femeia este excitată, îi oferă de fapt doze uriaşe din ceea ce-i trebuie cel mai mult.

Când femeia îşi doreşte să aibă relaţii sexuale cu un bărbat, că este cât se poate de deschisă şi încrezătoare, într-un mod foarte intens, ea doreşte să-şi elimine barierele şi nu numai să-şi dezvăluie goliciunea, ci şi să-l aducă pe bărbat înăuntrul fiinţei ei. Dorindu-şi un bărbat în acest fel, ea îl face să se simtă deplin acceptat. Apoi, când fiecare atingere a lui provoacă un răspuns plăcut, el se simte apreciat. El simte şi constată în modul cel mai palpabil şi concret că înseamnă ceva deosebit pentru ea.

Cu tot stresul de peste zi, el îşi poate recăpăta imediat vigoarea dacă soţia lui se simte iubită şi protejată şi se bucură de contactul cu el. Deşi pare că sexul este ceea ce îl face să se simtă mai bine, în realitate este vorba de faptul că simte din nou şi poate primi dragostea ei. Nu mai este izolat de latura lui sensibilă, ci poate pătrunde din nou în acea zonă a fiinţei sale. Se simte din nou întreg. Ca un om însetat rătăcind prin deşert, el poate în sfârşit să se odihnească şi să bea din oaza sentimentelor sale.

Ca un om însetat rătăcind prin deşert, în timpul actului sexual el poate în sfârşit să se odihnească şi să bea din oaza sentimentelor sale.

Atingându-i moliciunea şi pătrunzând în căldura corpului ei iubitor, el reuşeşte să rămână dur şi masculin, dar şi să-şi simtă propria moliciune şi căldură. Prin reţinerea abilă a pornirilor sale sexuale; el este în stare, cu timpul, să se deschidă nu numai în faţa unor senzaţii plăcute, dar şi a bucuriei mai profunde de a-şi iubi partenera şi a fi la rândul lui iubit.

Ce face ca relaţiile sexuale să fie reuşite

Eram cam în al cincilea an de căsătorie cu Bonnie când am început să înţeleg în mod conştient ce anume face ca relaţiile sexuale să fie reuşite.

Odată, după un contact deosebit de reuşit, am spus: „Ei, a fost formidabil.

Mi-a plăcut fiecare clipă. A fost la fel de bine ca la început...”

M-am uitat la Bonnie, aşteptând o confirmare. Dar ea părea puţin descumpănită. Am spus: „Ce, n-a fost tot aşa de bine pentru tine?”

Ea a răspuns sec: „Mi s-a părut mult mai bine”.

Am avut brusc nişte senzaţii amestecate. Mi-am spus: „Cum adică, a fost mai bine? La început te prefăceai? Cum poţi să spui că a fost mai bine? Atunci n-a fost formidabil?”

Ea a continuat: „Când am făcut prima oară dragoste a fost minunat, dar tu nu mă ştiai prea bine şi nici eu pe tine. Îţi trebuie ani ca să cunoşti pe cineva cu adevărat.

Acum, când facem dragoste, tu ştii cine sunt. Ştii ce am bun şi ce am rău şi totuşi mă doreşti şi mă iubeşti. Asta face ca acum să fie formidabil pentru mine”.

Din acel moment am început să înţeleg adevărul spuselor ei. Dragostea este ceea ce face ca sexul să fie formidabil. Cu cât apuci să cunoşti pe cineva mai bine iar intimitatea şi dragostea continuă să crească, cu atât mai multe şanse de reuşită are experienţa sexuală.

În cursul anilor, experienţa mea sexuală a evoluat. Schimbarea a fost atât de gradată, încât nici măcar n-am observat până ce ea nu mi-a atras atenţia.

Cunoaşterea acestui fapt mi-a permis să-mi concentrez atenţia, pentru a face să crească şi mai mult

calitatea sexului. În capitolul următor voi arăta cum se poate îmbunătăţi calitatea sexului.

1

Blânde, uşoare (n.trad.).

2

Dure, aprinse (n. trad).

CAPITOLUL 2

Sex şi pasiune

În lipsa pasiunii, sexul devine o activitate plicticoasă, de rutină. Cu ajutorul tehnicilor speciale şi al dragostei, un cuplu poate simţi în continuare pasiune puternică şi satisfacţii. În loc să devină mai puţin pasionat cu trecerea anilor, un bărbat care vede şi atinge trupul gol al soţiei sale poate fi mai excitat ca oricând. Nu numai că poate fi excitat de intensitatea plăcerii sexuale, dar poate fi conştient de câtă dragoste, căldură, pasiune şi afecţiune senzuală va simţi şi-i va oferi ei. Această conştientizare duce la un nivel şi mai înalt de pasiune şi excitare. Când femeia simte pasiunea lui, se poate bucura de dorinţa lui de a fi aproape de ea şi a-i oferi plăcere. Recunoaşte şi ea în relaţia sexuală o ocazie de a-i oferi dragostea care-i trebuie lui. Sexul devine o expresie frumoasă a dragostei ei pentru el şi o ocazie de a primi în cele mai profunde fibre ale feminităţii dragostea lui.

Practicând metode speciale, el va fi mult mai conştient nu numai că o iubeşte, dar şi că primeşte dragostea de care are nevoie. Va fi excitat de ea nu numai fizic, ci şi fiindcă o iubeşte şi vrea să se apropie. Fără a avea nevoie de vreo femeie imaginară pentru stimulare, va şti cu adevărat pe cine iubeşte.

Sexul este reuşit când este împărtăşit cu dragoste şi dragostea continuă să se dezvolte. Pentru ca femeia să se împlinească sexual, are nevoie în primul rând să simtă că este susţinută afectiv, dar la fel de important este şi ca bărbatul să-i înţeleagă necesităţile sexuale diferite.

Pentru ca bărbatul să se împlinească sexual, trebuie în primul rând să simtă că reuşeşte să-şi satisfacă sexual partenera. Asta impune ca el să aplice noi tehnici, nu

numai în cadrul legăturii, ci şi în pat.

Pentru ca femeia să se împlinească sexual, are nevoie în primul rând să se simtă susţinută afectiv, dar la fel de important este ca bărbatul să-i înţeleagă necesităţile sexuale diferite.

Cum se poate ameliora sexul

Sexul se poate îmbunătăţi întotdeauna dar, ca în orice domeniu, este nevoie de informaţii noi şi de ocazia de a-l practica. Cei mai mulţi bărbaţi nu au fost niciodată învăţaţi să facă dragoste. O dată ce pot avea o erecţie sau se pot masturba, se aşteaptă oarecum de la ei să fie experţi în sex. Desigur, ei ştiu unde să introducă penisul şi cum să ajungă în două minute la orgasm, dar arta de a-i oferi femeii un orgasm este cu totul altă poveste. Cum te poţi aştepta de la bărbaţi să ştie ce le face pe femei fericite, când ei nu sunt femei? Pentru a avea relaţii sexuale reuşite, bărbatul are nevoie să înţeleagă trupul femeii şi ce anume o excită.

Cum te poţi aştepta de la bărbaţi să ştie ce le face pe femei fericite, când ei nu sunt femei?

Pentru bărbaţi este greu să descopere ce le face pe femei cu adevărat fericite în pat, deoarece se consideră că ei ştiu deja. În cele mai multe cazuri, bărbatul chiar crede că ştie. El presupune în mod greşit că ceea ce-l face pe el fericit o face şi pe femeie fericită. Când femeia nu este satisfăcută, el crede că este ceva în neregulă la ea, nu în metodele lui. Nu înţelege că nevoile femeii în pat sunt cu totul diferite de ale lui.

Bărbatul nu intuieşte că nevoile sexuale ale femeii sunt fundamental diferite de ale lui.

El presupune în mod greşit că ceea ce-l face pe el fericit o face şi pe ea. Primul contact sexual

Ţin minte primul meu contact. Vorbisem cu partenera mea şi urma să mergem până la capăt. Eram grozav de excitat. Am început imediat şi instinctiv să alerg pe teren cât puteam de repede, ca să marchez. Prima etapă, am sărutat-o. A doua, am pipăit-o. A treia, am penetrat-o şi am marcat în poartă, cu un orgasm.

Înainte de ajunge la destinaţie, am observat că ea urma altă tactică. Ea nu a mers direct la zona mea erogenă. Părea că loveşte intenţionat alături. Îşi plimba mâinile încet, în susul şi-n josul corpului meu. În jos, spre coapse şi iarăşi către piept. De-a lungul braţelor şi înapoi spre piept. Mă atingea în toate locurile în care nu doream să fiu atins. Cum noi intenţionam să mergem până la capăt, i-am apucat mâna şi i-am pus-o între picioarele mele. Am spus: „Acolo!”

Femeile încetinesc în timp ce bărbaţii accelerează

Atunci n-am înţeles ce făcea. Am crezut că vrea să mă tortureze. Nu-mi plăcea să fiu atins pe tot corpul. Voiam să fiu atins într-un singur loc. Mai târziu, învăţând câte ceva despre corpul femeii, am descoperit că îmi făcea ceea ce i-ar fi plăcut să-i fac eu.

Bărbaţii nu intuiesc ce le place femeilor şi, chiar dacă aud ceva despre asta, au tendinţa să uite. Fiecare carte sau cântec despre sex repeta acelaşi lucru.

Femeilor le plac bărbaţii cu mâna înceată. Totuşi, odată ce devine excitat, bărbatul accelerează. El presupune că şi ea doreşte asta, fiindcă el o doreşte. Nu are idee cât de excitant ar putea deveni pentru ea dacă s-ar înfrâna mai mult.

Femeilor le plac bărbaţii cu mâna înceată.

Când este excitat, bărbatul oferă acea stimulare care i-ar plăcea lui, dar nu cea dorită de ea. Pentru ca să ajungă cu timpul la relaţii sexuale reuşite, bărbatul trebuie să devină conştient de necesităţile deosebite pe care le are femeia, iar ea trebuie să-l ajute să o satisfacă sexual.

Cum diferă sexul pentru bărbaţi şi femei

Experienţa sexuală este foarte diferită pentru femei şi bărbaţi. Bărbatul trăieşte plăcerea în primul rând ca o eliberare a tensiunii sexuale. Femeia trăieşte sexul într-un mod opus. Pentru ea, marile bucurii ale sexului corespund unei acumulări treptate a tensiunii. Cu cât îşi poate simţi dorinţa pentru sex, cu atât este mai mare satisfacţia.

Bărbatul trăieşte plăcerea în primul rând ca o eliberare a tensiunii sexuale. Plăcerea femeii corespunde

unei acumulări treptate a tensiunii sexuale.

Pentru bărbat, sexul este instinctiv impulsul provocat de testosteron către eliberarea finală a orgasmului. Când este stimulat, caută automat eliberarea. Satisfacţia lui sexuală este asociată în primul rând cu eliberarea tensiunii, către şi prin orgasm.

Biologic, în corpul bărbatului există realmente o pungă cu spermă care aşteaptă şi doreşte să fie eliberată. Spre deosebire de femeie, ale cărei fluide sunt generate prin stimulare, când bărbatul este excitat, el îşi caută deja eliberarea. În anume sens, el încearcă să se golească în timp ce ea caută să se umple.

Dorinţa imediată a bărbatului de a atinge şi a fi atins în zonele sensibile este un fapt cert. El nu are nevoie de mult ajutor pentru a se excita. Are nevoie de ajutor pentru a se elibera de starea de excitaţie. Cumva, el caută să pună capăt excitaţiei, în timp ce femeia caută să-şi prelungească excitaţia pentru a-şi simţi mai intens dorinţele lăuntrice.

Ea apreciază iscusinţa lui de a-i stârni lent dorinţa de a fi atinsă în zonele cele mai sensibile. Pe măsură ce îi este cojit câte un strat, ea doreşte să fie expuse straturile mai profunde ale senzualităţii ei. Aşa cum el doreşte să-şi satisfacă dorinţa, ea este însetată şi adoră să simtă intensificarea dorinţei.

De ce-şi doresc bărbaţii eliberarea 9 9

Când bărbatul atinge moliciunea pieptului dezgolit al femeii, netezimea coapselor sau căldura vaginului ei umed, el începe să-şi simtă disponibilitatea intimă de a trăi plăcerea şi dragostea. Atingând moliciunea ei feminină, el poate intra în contact cu propria lui moliciune, rămânând totuşi dur, concentrat şi masculin. Senzualitatea este o parte a fiinţei lui, dar el o simte în primul rând atingând corpul femeii şi simţind reacţia ei plăcută. De multe ori, după ce am făcut dragoste cu soţia mea, îmi dau seama că am uitat de frumuseţea copacilor din jur. Atunci ies afară în aerul proaspăt şi simt din nou că trăiesc.

Nu înseamnă că nu simt că trăiesc şi atunci când muncesc, însă, prin legăturile cu soţia mea în cursul

actului sexual, mă pot trezi, aducând la viaţă trăirile mai senzuale, care pot fi uitate uşor în urmărirea concentrată a scopurilor profesionale. Într-un fel, relaţiile sexuale reuşite mă ajută să-mi vină ideea să mă opresc şi să miros florile.

Cu cât un bărbat este mai izolat de sentimentele lui în viaţa de zi cu zi, cu atât mai mult va tânji după stimulare şi eliberare sexuală. Plăcerea intensă a eliberării sexuale îi permite să intre pe moment în legătură cu propriile sentimente şi să-şi deschidă inima. Pentru el, setea de sex nu este doar setea de a simţi plăcerea, ci şi dragostea.

Deşi poate că nu-şi dă seama, nevoia persistentă a bărbatului este de a-şi căuta întregirea sufletului. Peisajul arid al vieţii cerebrale caută unirea cu relieful bogat, senzual, colorat şi înmiresmat al inimii sale.

Deşi poate că nu-şi dă seama, nevoia persistentă a bărbatului este de a-şi căuta întregirea sufletului. Peisajul arid al vieţii cerebrale caută unirea cu relieful bogat, senzual, colorat şi înmiresmat al inimii sale.

Pe măsură ce nevoia lui de a atinge şi a fi atins este satisfăcută, creşte automat capacitatea lui de a simţi. El îşi poate trăi din nou sentimentele de bucurie, dragoste şi pace.

Plăcerea actului sexual înaintea actului sexual, bărbatul tânjeşte să pătrundă în corpul femeii. Penisul său, tare şi în erecţie, este pregătit pentru contactul cu încăperea cea mai feminină şi sacră. Când pătrunde în vagin, plăcerea lui se intensifică mult.

Această plăcere rezultă din eliberarea tensiunii sexuale.

Pe când penisul este reţinut momentan şi masat din toate părţile de vaginul cald şi umed, întreaga lui fiinţă este stimulată. Dintr-odată, el este teleportat din zona aridă a detaşării intelectuale în peşterile umede ale sensibilităţii şi senzualităţii.

În timpul actului sexual, bărbatul este teleportat din zona aridă a detaşării intelectuale în peşterile umede ale sensibilităţii şi senzualităţii.

Penisul este organul cel mai sensibil al bărbatului;

când este atins, toată fiinţa lui este atinsă, alinată, excitată şi electrizată de plăcere. Sentimentele de dragoste şi ataşament, care sunt atât de uşor eliminate de raţiunea lui, sunt trezite dintr-odată de intensitatea satisfacţiei sexuale.

După ce a pătruns în vaginul ei primitor, el simte intensa satisfacţie de a-şi fi atins scopul. Când este eliberat de tensiune, simte automat un val de sentimente mai puternice.

După eliberarea temporară, el se retrage, pentru a simţi din nou tensiunea şi apoi intră iarăşi pentru a se elibera. Această acţiune de pompare înainte şi înapoi măreşte tensiunea şi astfel creşte şi senzaţia rezultată prin descătuşarea ei. Astfel, se acumulează tensiunea până ce bărbatul ajunge la eliberarea finală.

Cum simte bărbatul dragostea

Bărbatul este capabil de sentimente după ce şi-a atins scopul. După ce latura sa masculină şi-a făcut cu succes treaba, el se întoarce către latura sa feminină şi-şi trăieşte din plin sentimentele. Dacă poate să-şi realizeze propriile dorinţe şi să-şi satisfacă partenera, el se poate relaxa şi are o senzaţie de pace, dragoste şi bucurie.

Când el şi partenera au orgasm, bărbatul simte cumva că şi-a făcut treaba şi a fost răsplătit din plin prin aprecierea şi dragostea ei.

Asigurându-i şi ei orgasmul, bărbatul pregăteşte femeia să reacţioneze deplin la orgasmul lui.

După ce şi-a consumat orgasmul, ea îşi poate împărtăşi cel mai bine dragostea şi receptivitatea. În momentul orgasmului propriu, el este capabil să se unească total cu ea şi să-i primească dragostea. În acest moment preţios, el este în stare să primească din plin dragostea pe care o are ea faţă de el.

În momentul preţios al orgasmului, el este în stare să primească din plin dragostea pe care o are ea faţă de el.

În special dacă ştie că ea este satisfăcută şi îl apreciază, bărbatul poate înflori în acel moment. Mai mult decât în orice alt moment, el poate să accepte dragostea şi o poate simţi în adâncul sufletului, reafirmându-şi

devotamentul faţă de ea.

Când inima bărbatului se deschide în timpul orgasmului, el poate să-şi dea seama de profunzimea dragostei lui şi este în stare să-şi reafirme devotamentul faţă de ea.

Terapia prin relaţii sexuale reuşite

Toate resentimentele acumulate de bărbat sunt spălate uşor atunci când trăieşte o relaţie sexuală reuşită. Nu există terapie mai bună ca aceasta.

Uneori este nevoie de terapie psihiatrică sau consultanţă pentru a ajunge la punctul în care bărbatul şi femeia pot avea relaţii sexuale reuşite, dar odată ce cuplul a ajuns acolo şi ştie cum să continue astfel, bărbatul se menţine în formă şi farmecul dragostei pasionate rămâne viu. În absenţa unor relaţii sexuale regulate, este foarte uşor ca bărbatul să uite cât de mult îşi iubeşte partenera. Se poate să-i vrea binele şi să fie amabil sau politicos în relaţiile cu ea, dar nu va simţi acea legătură profundă pe care o aveau la început.

În lipsa relaţiilor sexuale, micile ei imperfecţiuni încep să devină din ce în ce mai mari în ochii lui. Spre deosebire de femeie, care are nevoie să vorbească despre sentimente pentru a se simţi mai iubitoare, bărbatul se poate simţi mai iubitor prin relaţii sexuale reuşite.

Deşi comunicarea bună este esenţială într-o relaţie şi va conduce la relaţii sexuale bune, dacă femeia nu are parte de relaţii sexuale bune, cu timpul este uşor să devină mai dură sub apăsarea tuturor responsabilităţilor ei. Ea se simte responsabilă nu numai pentru sine ci şi pentru partener. Ea îşi uită propriile dorinţe senzuale şi sexuale. Fără sprijinul dragostei romantice al partenerului ei îndrăgostit, ea nu mai are timp pentru sine.

De ce savurează femeile dorinţa

Cu cât o femeie este mai preocupată toată ziua de grija faţă de ceilalţi, de dorinţa de a le dărui ceva, cu atât este mai puţin conştientă de necesităţile propriei senzualităţi. Ea poate rămâne în contact cu sentimentele altora, dar nu cu cele proprii.

La fel cum bărbatul îşi uită sentimentele, femeia îşi uită dorinţele şi nevoile senzuale. Chestiunile practice ale vieţii zilnice vin înaintea dorinţelor ei mai profunde şi mai senzuale. Cu cât este mai încărcată de treburi şi mai copleşită, cu atât îi vine mai greu să se relaxeze şi să se bucure de plăcerile simple ale vieţii.

La fel cum bărbatul îşi uită sentimentele, femeia îşi uită dorinţele şi nevoile senzuale. Chestiunile practice ale vieţii zilnice vin înaintea dorinţelor ei mai profunde şi mai senzuale.

Când bărbatul se apropie de femeie cu interes şi atenţie, el o eliberează ajutând-o să se simtă din nou pe sine.

Când femeia se simte eliberată temporar de sarcina de a se îngriji de ceilalţi, ea poate începe să-şi simtă dorinţele sexuale.

Grija bărbatului faţă de detalii romantice, destinate să-i facă plăcere, începe să-i deschidă sufletul.

Primind atenţia, grija şi sprijinul senzual după care tânjeşte latura ei feminină, ea începe să-şi simtă în mod conştient dorinţele sexuale. Este ca şi cum nici măcar n-ar şti că doreşte această stimulare, până ce nu o primeşte.

Gestul de a-i oferi cu îndemânare femeii ceea ce-i trebuie, o ajută să descopere ce-i trebuie şi apoi să-şi dorească mai mult.

De exemplu, când un bărbat atinge femeia în apropierea zonelor erogene şi apoi se îndepărtează, înainte şi înapoi, ritmic, femeia poate începe să simtă nevoia unui contact mai intens. Bărbatul iscusit îşi va deplasa atingerile în direcţia dorită de ea şi apoi, imediat ce a ajuns în apropiere, se va retrage. Aceasta duce la creşterea dorinţei de a fi atinsă acolo. El o tachinează cu dragoste, dându-i puţin şi apoi luându-i înapoi ceea ce i-a dat.

Când bărbatul o atinge în zonele neerogene de la periferia locurilor care de obicei nu sunt atinse, ea va începe automat să simtă nevoia de a fi atinsă în zonele erogene.

În timpul contactelor reuşite, dorinţa femeii creşte treptat. La început, poate simţi doar o dorinţă vagă, dar când aceasta este satisfăcută şi tensiunea eliberată, urmează o dorinţă mai mare. Pe măsură ce dorinţa continuă să fie satisfăcută, este generata o dorinţă şi mai intensă. Astfel, prin acumularea treptată şi eliberarea tensiunii, ea poate simţi dorinţa maximă de unire, pe care i-o va satisface printr-un orgasm.

Un secret pentru reuşită este ca bărbatul să o aţâţe treptat pentru a-i creşte dorinţa. În capitolul următor vom explora arta aţâţării.

CAPITOLUL 3

Cum poate fi adusă femeia în culmea plăcerii

Femeilor le place cel mai mult să converseze când nu li se cere să treacă direct la subiect. De multe ori, ca să se relaxeze sau să se apropie de cineva, le place să se învârtă în jurul subiectului şi să descopere treptat ceea ce vor să spună. Aceasta este o metaforă perfectă a felului cum se bucură femeia de sex. Adoră când bărbatul întârzie să ajungă la subiect şi dă târcoale un timp.

Până când dorinţa şi excitaţia devin intense, femeii îi place să fie atinsă mai puţin direct. De exemplu, înainte de a-şi duce degetele sau palmele spre sânii ei, bărbatul ar trebui să-i înconjure câtva timp, mergând tot mai aproape.

Apoi, când este gata să-i atingă, ar trebui să treacă în altă parte şi să înceapă din nou.

În loc să fie stimulată direct în zonele cele mai sensibile, aşa cum îi place bărbatului, femeii îi place să fie aţâţată, ajungându-se treptat la locul unde doreşte să fie atinsă. De exemplu, când îi scoate sutienul, în loc să i-l desfacă de fiecare dată, bărbatul ar putea uneori să-şi plimbe uşor degetul pe sub marginea lui, trăgând apoi încet de bretea, descoperind sânul şi acoperindu-l apoi din nou.

Femeia vrea să fie aţâţată şi condusă treptat spre locul unde doreşte să fie atinsă.

Bărbatul o poate tachina, dându-i puţin şi retrăgându-se, pentru a reveni din nou. Repetarea acestui

proces generează mai multă dorinţă din partea ei.

Dorinţa ei mai mare duce la o plăcere mai intensă atât pentru ea cât şi pentru el. Odată ce a înţeles ce o excită, el începe să simtă că îşi poate stăpâni propria pasiune pentru a o aduce pe ea în culmea plăcerii.

Femeia are nevoie să se relaxeze

În general, bărbatul nu înţelege nevoia femeii de a se relaxa şi a începe încet.

El porneşte gata pregătit. Nu înţelege nevoia ei de a se relaxa mai înainte, fiindcă el are nevoie de orgasm tocmai pentru a se relaxa. Spre deosebire de bărbaţi, cele mai multe femei trebuie să se relaxeze înainte de a se putea bucura de contactul sexual.

Aţâţarea şi preludiul îi dau femeii răgaz să se relaxeze şi să-şi elimine treptat inhibiţiile. Atingerile lente, ritmice şi imprevizibile, mângâierea şi masarea zonelor neero-gene îi trezesc treptat o dorinţă mai intensă de a fi atinsă în zonele erogene. Înainte ca bărbatul să o poată satisface, îi trebuie timp ca să se relaxeze şi să simtă care parte a ei are nevoie să fie umplută.

Un sfat bun dat frecvent în cărţile despre sex este ca femeile să se pregătească făcând o baie lungă şi fierbinte, cu spumă, pe lumină redusă. Înainte de a fi desluşit diferenţele dintre bărbaţi şi femei, nu reuşeam deloc să înţeleg asta.

Eu, dacă aş face o baie lungă şi fierbinte, probabil că aş adormi. Acum îmi dau seama că o femeie are mult de câştigat făcând o asemenea baie.

Relaxarea şi stimularea uşoară sunt baza excitării pentru ea. Atingându-i uşor corpul cu degetele şi sărutând-o uşor, bărbatul îi va trezi noi zone erogene care vor dori să fie atinse.

Un amant cu mâna înceată

Când le întreb pe femei ce vor de la un bărbat, ele îmi spun mereu că vor un iubit cu mâna înceată. Lentoarea procesului face să crească plăcerea, astfel că atunci când degetele şi limba lui îi ating sânii, sfârcurile ei sunt în erecţie şi tânjesc după mângâieri. Când el trece la

interiorul coapselor, vulvă, labii, clitoris şi vagin, ea este deja umedă, fierbinte şi gata să fie atinsă. Când este stimulată astfel, plăcerea izvorăşte din adâncul fiinţei ei.

Bărbatul este altfel. Atingerea directă a penisului îi sporeşte enorm plăcerea. Multe femei nu înţeleg asta şi îi frustrează pe bărbaţi, aşteptând prea mult înainte de a le atinge şi mângâia zona genitală. Dacă asemenea atingere îi pare prea directă, femeia îi poate reduce bărbatului mult din frustrare apăsându-l cu toată greutatea ei pe zona pubiană.

Femeia trebuie să ţină minte că stimularea directă asigură bărbatului plăcerea maximă.

Deoarece bărbaţii se deosebesc în această privinţă, ei trebuie să se exerseze în a merge mai încet. Când începe să fie conştient de cât de bine o face să se simtă pe femeie, el va ajunge treptat să se ghideze după instinct. Bărbatul trebuie să ţină minte că, pentru a face plăcere femeii, trebuie să întârzie stimularea directă. Va dura mai mult şi uneori pare că treaba stă pe loc, dar până la urmă plăcerea ei va fi mult mai mare. Dacă el are această răbdare, nu numai ea va fi mai fericită, ci şi el va simţi o plăcere mai mare.

Bărbatul trebuie să ţină minte că, pentru a face plăcere femeii, trebuie să întârzie stimularea directă.

Ocolirea templului

Unele temple străvechi sunt închinate unei zeităţi feminine. Ritualul acestora cerc ca, înainte de a intra în templu, să-l înconjuri de trei ori. Acelaşi principiu se aplică şi în cazul dragostei pentru o femeie.

Înainte de a atinge direct sau a pătrunde într-o zonă foarte sensibilă, bărbatul trebuie să o pregătească. De exemplu, când o sărută, introducerea imediată a limbii poate fi prea bruscă. El ar trebui să o sărute uşor de câteva ori apoi, când ea începe să se deschidă, poate să pătrundă cu limba. O senzaţie formidabilă este obţinută prin înconjurarea gurii înainte de a pătrunde mai în profunzime.

Şi la atingerea sânilor şi a sfârcurilor, bărbatul

trebuie să dea mai întâi ocol. De exemplu, în loc să atingă direct sânul şi apoi sfârcul, el ar trebui să-şi plimbe încet mâna în jos, spre sân şi apoi din nou în sus. Apoi se poate apropia printr-o mişcare lentă şi ritmică înainte şi înapoi.

După ce a apucat să-i atingă sânii, el poate să-şi plimbe cu blândeţe mâna înainte şi înapoi, cuprinzându-i cu mâna. În cele din urmă, poate să apuce tot sânul. Atunci poate strânge şi da drumul şi tot aşa. Toate aceste mişcări sunt destinate stimulării lente şi progresive.

Un truc simplu pe care-l poate învăţa uşor orice bărbat este arta de a-i scoate partenerei sutienul. Cu ani în urmă, mă luptam efectiv cu închizătoarea. Totul devenea dintr-odată foarte stângaci şi stânjenitor. De unde să ştie un băiat cum să scoată un sutien, când el nu poartă aşa ceva?

Problema asta se poate rezolva uşor. Într-o zi, când soţia nu e acasă, uită-te cinci minute la toate sutienele din sertarul ei. În câteva minute poţi deveni expert. Există trei tipuri principale de închizători: cele cu clemă verticală, cele cu clemă care se introduce şi se scoate prin împingere şi cele cu închidere în faţă. Exersează deschiderea lor, astfel încât să o poţi realiza cu o singură mână şi cu ochii închişi.

Data viitoare ea va fi extrem de impresionată când îi vei desface calm şi sigur sutienul. Este un domeniu pe care bărbatul îl poate deprinde cu certitudine.

Când el îi va desface sutienul cu o mână, ea va începe să se îmblânzească şi să cedeze în faţa gesturilor lui versate şi sigure.

Cum să sporeşti dorinţa

Pentru a-i mări dorinţa, bărbatul poate alege calea de a o atinge în altă parte şi apoi să revină la sâni, începând din nou. De data asta, când revine, el poate dori să se apropie mai mult de sfârc. În loc să meargă direct, ar trebui să treacă pe deasupra, ca şi cum atingerea lui este neintenţionată. Asta-i oferă ei ocazia să-şi dea seama de sensibilitatea sfârcurilor şi să-şi dorească mai mult.

La revenire, el trebuie să-i înconjoare un timp sânii,

în acest caz, nu este suficient de trei ori. De zece ori mai mult decât ar vrea el în mod obişnuit, probabil că ar fi de ajuns.

Odată atins sfârcul, el îl poate mângâia uşor înainte şi înapoi. Trebuie să se poarte de parcă ar avea tot timpul la dispoziţie. Când sfârcul este în erecţie, îl poate linge uşor sau suge. Femeia este deosebit de excitată când un bărbat îi suge sânii în timp ce-i mângâie clitorisul.

Dezbrăcarea chiloţilor

Bărbatul ar trebui să înceapă să o atingă pe femeie între picioare doar când crede că ea este deja umedă. Uneori este bine ca el să o atingă întâi pe sub marginea chiloţilor şi apoi să-i exploreze, treptat, vulva.

Pentru ea este foarte excitant dacă el nu-i trage imediat chiloţii. În schimb, ar putea să-i tragă în jos şi apoi la loc, puţin mai sus. În loc să-i tragă jos, el poate s-o atingă pe dedesubt, pe spate şi apoi în faţă şi pe urmă în jos.

Apoi îşi poate introduce degetele sub marginile dintre picioare, simţind părul umed şi carnea din jurul vaginului.

După ce a verificat uşor cu degetul că este umedă, el îi poate da jos chiloţii. Sau, în loc să-i tragă imediat jos, poate amâna din nou, pentru a-i arăta că-şi poate stăpâni pasiunea.

Chiar dacă dorinţa lui creşte, el poate zăbovi mult timp. Această înfrânare şi stăpânire îi permite ei să se elibereze mai uşor de inhibiţii şi să-şi dea drumul. În loc să-i dea jos chiloţii, el îi poate trage între fese, pentru a le dezgoli. Apoi poate să-i mângâie fesele şi coapsele prin spate.

În final îi poate da jos chiloţii şi va începe să-i mângâie interiorul coapselor şi să-i înconjoare vulva, pentru a-i atinge clitorisul.

Atingerea clitorisului

Mulţi bărbaţi uită să atingă clitorisul. În cursul şedinţelor de consiliere am auzit adesea femeile plângându-se că partenerii nu le ating acolo, sau că atunci

când încearcă, de multe ori nu nimeresc locul sau nu zăbovesc destul timp acolo. Multe femei consideră asta ca pe un semn că partenerilor nu le pasă cu adevărat de ele.

Aceasta nu este în general adevărat. Bărbatul uită să atingă clitorisul deoarece nu înţelege cât este de important. Iată câteva descoperiri care-l vor ajuta pe bărbat să ţină minte.

În propriile mele sondaje şi în majoritatea studiilor sexuale, femeile declară că nouăzeci şi opt la sută din orgasmele lor sunt rezultatul direct al stimulării clitorisului.

Bărbatul uită să atingă clitorisul nu fiindcă nu-l interesează satisfacţia femeii, ci fiindcă nu intuieşte că aproape toate orgasmele feminine rezultă în urma stimulării clitorisului.

Bărbaţi, imaginaţi-vă un contact sexual tară stimularea penisului. Desigur că nu ar fi prea distractiv. La fel, pentru ca femeia să se bucure, este necesară stimularea clitorisului timp de cinci până la cincisprezece minute, dacă el vrea ca ea să aibă orgasm.

Destul de frecvent, în consultaţiile mele bărbaţii îmi spun că ating clitorisul soţiilor cam cinci-zece minute. Însă soţia respectivă îmi spune, separat, că el o atinge rareori acolo şi, când o face, este doar pentru unul două minute.

Eu o asigur că el crede că durează mai mult, apoi o învăţ metode avansate de a obţine ceea ce-şi doreşte. Acceptând mai întâi tendinţa lui de a-i uita nevoile, femeia poate începe să obţină ceea ce-şi doreşte. Dacă ea este supărata pe el, lui îi vine greu să-i asculte cererile justificate.

Mai mult timp pentru ea

Dacă bărbatul nu-i atinge clitorisul destul timp, eu sugerez ca ea să continue singură stimularea. În acest fel, el primeşte mesajul clar, dar nu se simte criticat, corectat sau controlat. Când el va vedea cât de mult îi place ei, îi va acorda automat mai mult timp.

Dacă există alt mod în care ar dori să fie atinsă, ea poate face singură mişcările dorite, în loc să suporte cu

răbdare şi în tăcere ceea ce face el. Atunci el ar putea să se rezeme de o pernă, privind şi învăţând.

Un mod foarte eficace în care un bărbat îi poate oferi femeii un interludiu mai mare, este prin măsurarea timpului. Nu sună romantic, dar este o metodă sigură. Aş recomanda ca bărbatul să pună cu discreţie un ceas lângă pat. În timp ce-i atinge vulva şi clitorisul, poate privi din când în când la ceas.

Bărbaţii sunt deseori surprinşi să descopere că atunci când sunt excitaţi trăiesc într-un timp diferit. Ceea ce le pare o stimulare de zece, cincisprezece minute, este doar un minut sau două pe ceas.

Pregătindu-se să aştepte cinci până la cincisprezece minute, el îi poate oferi stimularea de care are nevoie. Când ea este astfel pregătită, va putea să-l primească din plin în timpul actului sexual.

Stimulare abilă

O parteneră abilă stimulează direct zonele cele mai sensibile şi mai erogene ale bărbatului, penisul şi testiculele. Când acestea sunt stimulate, se trezeşte treptat şi restul corpului său şi doreşte să fie atins, sărutat şi stimulat.

Atunci ea poate începe să utilizeze asupra lui toate tehnicile de tachinare care ar excita-o pe ea. Şmecheria este ca bărbatului să i se stimuleze organul cel mai sensibil.

Un partener abil stimulează mai întâi zonele cele mai puţin erogene ale femeii. La început îi poate atinge părul, o poate săruta pe buze fără să-şi introducă limba, o poate îmbrăţişa, îi poate atinge picioarele, dar nu interiorul coapselor, îi poate atinge spatele sau fesele. Apoi poate să-şi lipească uşor corpul de al ei, frecându-i zona pubiană într-o mişcare circulară.

Atingându-i corpul şi mângâind-o ritmic înainte şi înapoi într-o zonă din apropierea unei zone erogene, el îi stârneşte zonele mai sensibile, care vor dori să fie atinse. Apoi, tot indirect, el poate aborda zonele sensibile pentru o stimulare repetată.

Un partener abil stimulează mai întâi zonele cele mai puţin sensibile şi erogene.

O parteneră abilă stimulează mai întâi cel mai sensibil organ al bărbatului.

Stăpânind arta de a-i aţâţa încet dorinţa, bărbatul poate fi sigur că ştie ce să facă pentru a-şi aduce partenera în culmea plăcerii. Chiar această siguranţă în sine este foarte excitantă pentru femeie. În capitolul următor vom vedea cum se poate căpăta mai multă încredere.

CAPITOLUL 4

Siguranţa sexuală

Siguranţa sexuală este excitantul suprem pentru bărbaţi şi femei. Femeia este excitată când simte că partenerul e sigur că ştie cum s-o satisfacă. Siguranţa lui o asigură că el ştie ce să facă, poate fi flexibil dacă ceva nu merge şi are putere de stăpânire. Şi bărbatul este excitat când femeia are încredere, dar într-un mod diferit.

Siguranţa sexuală este excitantul suprem.

Când simte încrederea ei, el este şi mai excitat. Când îi citeşte în ochi siguranţa că va fi mulţumită, că el nu va greşi şi că vrea să facă dragoste cu el, bărbatul este foarte excitat. Dacă femeia pare prea sigură că ştie ce să facă pentru a-l aţâţa, efectul poate fi de intimidare. Se poate ca el să se întrebe dacă poate face la fel de mult pentru ea; va începe să se îndoiască că o va putea satisface. Desigur, este bine pentru ea să fie sigură de capacitatea de a-l satisface dar, ca la toate metodele avansate, cel mai sigur mod de a-l satisface constă în a-l ajuta pe bărbat să reuşească să o satisfacă.

Principala posibilitate a femeii de a-l satisface sexual pe bărbat constă în a-l ajuta să o satisfacă pe ea.

Cum am învăţat despre sex înainte de a începe să predau lecţii despre sex, fusesem timp de nouă ani călugăr celibatar. Fiind călugăr, predasem filosofie şi meditaţie spirituală. La vârsta de douăzeci şi şapte de ani, viaţa mea s-a schimbat radical. Am renunţat la călugărie, am revenit în lume şi am început să am din nou relaţii sexuale.

În primul an după cei nouă de abstinenţă, eram ca un

om înfometat care se ospătează după un post îndelungat. Simţeam o mare nevoie de a compensa ceea ce pierdusem. Nu mă puteam gândi decât la femei, dragoste şi sex.

Făceam dragoste la micul dejun, la prânz şi la cină. Uneori, după câteva ore, aveam dureri atât de mari, încât umblam ca şi cum aş fi avut bile de popice între picioare.

Citeam tot ce puteam în legătură cu sexul şi îl practicam cât puteam de mult. Voiam să învăţ cât mai mult. În cele din urmă, am început să lucrez la o teză de doctorat în domeniul sexului şi psihologiei.

Când eram cu o femeie, îi explicam că fusesem călugăr timp de nouă ani şi că abia învăţam despre sex. O rugam să-mi explice trupul ei şi să-mi spună care a fost cea mai satisfăcătoare experienţă sexuală avută.

Această metodă a avut un efect formidabil. Pe femei nu le deranja că nu aveam experienţă sexuală pentru că fusesem călugăr. Nu numai că le excita să-mi spună ce le plăcea, dar am şi învăţat o mulţime.

După doi ani de experimentări intense ale diferitelor tradiţii sexuale vechi, eu şi partenera mea de pe vremea aceea am început să ţinem prelegeri despre sex şi spiritualitate. Am pornit împreună discuţii despre ceea ce făcea ca sexul să fie reuşit pentru femei şi bărbaţi. Pe tot parcursul seminarului, mulţi participanţi vorbeau deschis ceea ce face ca actul sexual să fie memorabil.

Toată lumea beneficia în urma discutării preferinţelor şi repulsiilor feminine şi masculine. Deşi conduceam discuţiile, eu eram, evident, tot un cursant. Îmi luam notiţe şi apoi experimentam acasă cu partenera.

De ce nu ajută întotdeauna discuţiile

Cei mai mulţi bărbaţi nu au fost călugări şi de aceea nu le vine la îndemână să ceară unei femei detalii despre ce îi place. Nu numai că bărbatul crede că ar trebui deja să fie un expert, dar şi femeia vrea ca el să ştie ce face. Ea se aşteaptă ca el să intuiască ce are de făcut. Ea se poate opune cererii lui, deoarece nu vrea ca sexul să fie o formulă fixă, ci o bucurie descoperită împreună.

În sinea ei, femeia poate simţi că, dacă este omul

potrivit sau o iubeşte cu adevărat, el va şti ce să facă. Aceste sentimente alimentează fantezia romantică, dar nu duc la relaţii sexuale reuşite. În plus, femeii îi este greu de obicei să-şi exprime dorinţele, de teamă că poate fi judecată greşit sau că partenerul nu va face ceea ce-i cere. Dintr-o mulţime de motive, se pierde ceva din romantism dacă ea trebuie să-i spună ce să facă.

În sinea ei, femeia poate simţi că, dacă este omul potrivit sau o iubeşte cu adevărat, el va şti ce să facă. Aceste sentimente alimentează fantezia romantică, dar nu duc la relaţii sexuale reuşite.

Deşi multe cărţi despre sex afirmă că e important să se vorbească despre preferinţele şi repulsiile sexuale, cuplurile nu o fac, de obicei. Societatea noastră este foarte inhibată când este vorba să discute despre sex, astfel că aceste discuţii intervin doar când apar probleme. Partenerul nesatisfăcut începe să vorbească despre ceea ce doreşte, dar atunci celuilalt îi vine greu să asculte aceste cereri. În loc să fie o discuţie despre o experienţă plăcută, i se pare că sună ca o critică şi, de obicei, chiar asta este, în anumită măsură.

Bărbaţii sunt deosebit de sensibili la ceea ce se ascunde sub cuvinte. Când femeia îi spune ce-i place sau ce nu-i place, el o aude spunând: „Nu eşti destul de bun. Alţi bărbaţi ştiu ce să facă, tu de ce nu ştii? Care-i problema ta?”

În mod paradoxal, presupunându-se că bărbatul se pricepe la sex, el nu poate întreba ce-i place partenerei, pentru a-i învăţa cu răbdare preferinţele. Aşa cum femeile simt uneori nevoia să simuleze un orgasm pentru a le face plăcere, bărbaţii trebuie să simuleze încrederea în sine pentru a le mulţumi pe ele. Mulţi bărbaţi vor să afle mai mult, dar nu ştiu cum să discute despre sex fără să dea impresia că nu ştiu totul.

Aşa cum femeile simt uneori nevoia să simuleze un orgasm pentru a le face lor plăcere, bărbaţii trebuie să simuleze încrederea în sine pentru a le mulţumi pe ele.

Cum se poate discuta uşor despre sex

Un mod de a depăşi această lipsă de comunicare este citirea împreună a unor cărţi despre sex, urmată de discutarea lor. Este mult mai uşor să abordezi un subiect legat de sex dacă partenerul nu se simte blamat că a procedat greşit.

Când ajungi la un pasaj care ţi se pare bun, poţi atrage atenţia partenerului printr-un murmur aprobativ.

Indiferent cât de mult cunoaştem despre sex, înţelegerea diferenţelor dintre femei şi bărbaţi adaugă o perspectivă complet nouă. Suntem mult mai motivaţi pentru a le oferi partenerilor ceea ce-şi doresc, atunci când înţelegem diferenţele.

Uneori, când vorbesc despre sex, îi rog pe ascultători să aplaude când le place cu adevărat ce spun, pentru a sublinia partenerilor că ideea respectivă li se pare corectă. Bărbaţii sunt surprinşi de pasajele la care aplaudă cel mai tare femeile şi viceversa. Pe soţ nu-l deranjează că soţia lui bate din palme, deoarece aproape toate femeile aplaudă şi, în plus, ea aplaudă doar ceea ce-i place, nu i se plânge lui. Nu este nevoie ca ea să-i spună direct ce doreşte, fiindcă el îi poate observa reacţia.

Dându-şi de înţeles asupra dorinţelor fiecăruia în acest mod delicat, multe cupluri care încetaseră relaţiile sexuale au început să se bucure din nou de ele. Aflând astfel despre diferenţele dintre ei, bărbaţii şi femeile pot mai uşor să le ţină minte şi sunt mai motivaţi să facă ceea ce trebuie pentru sine şi pentru partener.

Fiecare femeie este deosebită

Nu numai că bărbaţii se deosebesc de femei, dar chiar fiecare femeie este diferită. Pentru ca bărbatul să înţeleagă cu adevărat ce are nevoie o femeie, o discuţie simplă poate însemna foarte mult. Pentru ca lucrurile să fie şi mai complicate, nu numai că femeile sunt diferite, dar ele se schimbă în timp sau pot reveni la loc aşa cum au fost. Tehnicile şi metodele generale pot fi discutate într-o carte sau la un seminar, dar nu şi preferinţele unice ale partenerei tale.

Fiecare femeie este diferită. Pentru ca bărbatul să-i

înţeleagă cu adevărat nevoile, o discuţie simplă poate avea un rol important.

Pentru Sam, atingerea clitorisului partenerei era o problemă de noroc. Când ea devenea foarte excitată, el îşi dădea seama că făcea ceea ce trebuie, dar nu ştia exact ce. Aşa că pentru a fi mai sigur, i-am sugerat să-şi roage partenera, pe Ellen, să-i vorbească câteva minute despre corpul ei. Am recomandat ca ei să discute calmi şi detaşaţi, fără a încerca să se excite. Ea i-a explicat pe scurt, într-o manieră foarte firească, ce-i plăcea cel mai mult. La început, Ellen s-a jenat puţin, dar Sam a asigurat-o că acest lucru este cu adevărat folositor. După câţiva ani, Sam încă îşi aminteşte toate cuvintele ei.

Înţelegând clar ce-i place cel mai mult femeii, bărbatul poate să procedeze relaxat. Deşi nu trebuie să o ia mecanic şi să-i urmeze punct cu punct sugestiile de câte ori fac dragoste, cunoaşterea preferinţelor ei îi dă încredere pentru a face o experienţă nouă de fiecare dată. Când ceva pare să nu meargă, el ştie că poate reveni oricând la ceea ce-i place ei cel mai mult. Acest gen de încredere ajută bărbatul să fie relaxat şi chiar mai inventiv şi mai spontan.

Bărbatul se simte liber să încerce lucruri noi când ştie că poate reveni oricând la cele verificate.

Cartea dragostei în urma cererii lui Sam, Ellen l-a întrebat: „Vrei instrucţiuni pentru a face dragoste cu mine?" Sam a zâmbit şi a confirmat.

În intimitatea dormitorului, Ellen i-a vorbit un timp despre cum şi unde îi place să fie mângâiată. Apoi el a rugat-o să-i arate cum îi place să fie atinsă între picioare. Ea început să-i arate, într-o manieră clinică. Nu încerca să se autostimuleze, ci îi arăta mişcările preferate.

După ce a privit un timp, Sam a repetat mişcările pentru a le deprinde. A încercat să ţină minte cu precizie cum arată vulva pentru a putea face aceleaşi mişcări, cu precizie, fără să se uite. Pentru a exersa, au folosit o oglindă. El să întins lângă ea şi a început să-i atingă vulva cu o mână, ţinând oglinda în cealaltă. Atingându-i zona

genitală, el îşi urmărea mişcările în oglindă.

Mai târziu, în timpul unui contact real, el a ştiut că îi face plăcere fiindcă putea să-şi vizualizeze gesturile şi punctele pe care le atingea.

În timpul discuţiei, Sam a studiat atent terenul, în special clitorisul. Deoarece el ştia precis poziţia clitorisului, Ellen putea fi sigură că va primi stimularea dorită, dar cel mai important era faptul că Sam ştia acum exact ce are de făcut. Asta a făcut minuni în viaţa lor sexuală iar eu i-am mai sugerat lui Sam ca, atunci când contactul lor era deosebit de reuşit, să o întrebe din nou pe Ellen ce i-a plăcut cel mai mult. I-am spus Ellenei să fie atentă în acele momente ca să nu pară că-l critică.

Dacă Sam întreba despre ceva anume care ei nu-i plăcea, i-am sugerat lui Ellen ca, în loc să intre în prea multe detalii, să facă o pauză ca pentru a da de înţeles că se gândeşte la un mod amabil de a-i zice că nu-i place. Asta face ca ecoul negativ să fie primit mult mai uşor.

Uneori ar putea spune: „A fost drăguţ” sau „A fost bine” dar fără prea mult entuziasm. Sam va înţelege clar că nu a fost grozav. Dacă ceva îi displăcea, ea putea să-i spună: „Nu-i chiar pe gustul meu”. Aceste comentarii amabile fac ca lui Sam să-i fie uşor în viitor să o întrebe clin nou.

Întrebând-o din când în când ce-i place, Sam îi permite să-şi împărtăşească orice descoperire nouă sau modificare a preferinţelor ei. La fel, Sam îi va da aproape întotdeauna de înţeles că ea a făcut ceva care i-a plăcut.

Când să vorbeşti despre sex

Pur şi simplu este lipsit de romantism să întrebi partenera ce-şi doreşte în timp ce faceţi dragoste. Cel mai bine este să o faci după actul sexual sau în alt moment, când nu ai de gând să faci imediat dragoste. În timpul actului ea nu vrea să se gândească la nevoile ei; vrea să simtă mai mult şi să lase lucrurile să se desfăşoare.

Pentru a obţine informaţii despre ce-i place femeii în pat, bărbatul trebuie să observe atent cum reacţionează ca Bărbatul trebuie să audă femeia exprimându-şi verbal

plăcerea. El are astfel ecoul necesar pentru a şti ce reuşeşte să o satisfacă. Chiar şi femeii îi poate plăcea mai mult când îşi exprimă verbal sentimentele.

Pentru a obţine o apreciere mai directă, bărbatul poate întreba, dar ideal este să o facă atunci când actul pare că a fost reuşit. Alt moment potrivit pentru a întreba este cu ocazia comentării unei cărţi, prelegeri sau film. Acest gen de discuţie trebuie să fie firesc şi nu prea direct. De exemplu, bărbatul nu trebuie să-şi ia notiţe şi apoi să repete: „Bine, întâi vrei asta, apoi aia şi apoi ailaltă”.

Această abordare este prea mecanică pentru ea. Ea trebuie să simtă că el face dragoste, că îşi exprimă sentimentele, nu că urmează o formulă.

Mesaje Cald-Rece

Bărbaţii sunt deosebit de sensibili la ecoul sexual. Când aude sugestiile şi cererile femeii, bărbatul simte uneori că este corectat sau criticat şi asta este foarte greu de suportat pentru mulţi dintre ei. Transmiterea unor mesaje caldrece îl poate ajuta mult pe partener. Probabil că aţi jucat vreodată acel joc în care trebuia să găsiţi un obiect ascuns. Pentru a-l ajuta pe cel care caută fără a-i spune direct locul ascunzătorii, i se spunea cald sau rece.

Când se apropia, îi spuneaţi „mai cald” iar când se depărta, îi spuneaţi „mai rece”. Tot aşa, femeia poate indica prin sunete în timpul actului sexual dacă partenerul se apropie sau se depărtează.

Aceste mesaje sunt foarte importante. Este ca şi cum el ar fi legat la ochi şi are nevoie să f-e ghidat de ea pentru a-şi găsi calea. La fiecare gest el are nevoie să ştie dacă e cald sau rece. Ecoul este foarte important pentru ca el să afle în timp ce se întâmplă cu corpul ei.

Uneori femeia poate savura faza de relaxare, manifestându-şi calmul interior şi destinderea, nescoţând niciun sunet. Asta este derutant, deoarece în alte dăţi lipsa sunetelor poate însemna că el nu o stimulează aşa cum trebuie şi că ea nu participă. Soluţia este ca ea să-i spună direct că se bucură în linişte de relaxare, că-i place numai să stea un pic alături de el.

I-ar putea spune: „Mă simt aşa de bine. Mi-ar plăcea să mă ghemuiesc lângă tine puţin” sau „îmi place să stau puţin şi să-ţi simt atingerea”. Asta l-ar face să aibă răbdarea şi înţelegerea necesare.

Cum se pot da sugestii pozitive

Când bărbatul face ceva care este neplăcut pentru ea sau nedorit, cea mai bună metodă este să-l îndrume într-o direcţie mai plăcută. Ca şi cu alte tehnici avansate, metoda care funcţionează cel mai bine este să-l ajuţi să reuşească, în loc să dai atenţie greşelilor sale.

Femeia ar putea să-i ducă mâna acolo unde şi-ar dori. El va înţelege repede mesajul. Dacă ea vrea să-i spună ceva, ar putea zice, de exemplu, „îmi place asta”, în loc de „Aia nu-mi place”.

Zece remarci care inhibă

Dacă femeia nu înţelege sensibilităţile bărbatului în acest domeniu, va avea tendinţa să-l inhibe fără voie, spunând lucruri de genul:

1. Nu faci ce trebuie.
2. Nu-mi place asta.
3. Au! Mă doare!
4. Nu mă atinge în felul ăsta.
5. Mă gâdilă.
6. Nu aşa.
7. Nu încă.
8. Nu acolo.
9. Nu-s gata încă.
10. Ce faci?

Acest gen de ecou al acţiunilor lui îl poate bloca imediat pe bărbat. Acum este excitat şi peste un minut nu

mai e.

De ce se blochează bărbatul

De multe ori în timpul actului sexual, singurul scop al bărbatului este să-şi mulţumească partenera. În acele momente el este mai sensibil la ecoul negativ. Dacă el face o greşeală şi se simte criticat, uneori singurul lucru pe care îl poate face femeia este să accepte că sentimentele lui au fost lezate şi are nevoie de timp pentru a se simţi din nou excitat.

Când bărbatul caută să-şi satisfacă partenera este extrem de sensibil la ecoul negativ al acţiunilor lui.

Iată un exemplu de cum poate o femeie să producă neintenţionat blocajulbărbatului. În timpul contactului cu Jake, Annie spunea tot timpul lucruri de genul: „Nu aşa", „Nu-mi place asta", „Mă gâdili". După trei mişcări, Jake s-a retras. S-a oprit brusc. Într-o clipă, toate sentimentele i-au dispărut. Şi-a pierdut tot interesul pentru ea şi s-a blocat.

Ea a întrebat:

— Ce s-a întâmplat? El nu i-a răspuns.

După ce-a aşteptat câteva momente, ea a spus:

— Parcă tocmai făceam dragoste, nu?

— Da, a răspuns el.

— Ei, şi ce facem, continuăm?

— Nu, a spus el, apoi s-a întors cu spatele şi a adormit.

L-am sfătuit pe Jake să discute cu Annie ce s-a întâmplat. El i-a spus: „Cred că sunt foarte sensibil la anumite observaţii în timpul actului. Aş prefera să-ţi duci mâna acolo unde vrei, în loc să-mi spui că nu-ţi place.

Dacă te gâdil, aş prefera să-mi tragi mâna la o parte şi să încerci să nu râzi, mai ales dacă eu sunt serios. Poţi să-mi apeşi degetele pentru a-mi sugera să apăs mai tare, ca să nu te mai gâdil cu o atingere prea uşoară".

Spre surpriza lui Jake, Annie a fost receptivă la observaţiile lui, iar el a apreciat foarte mult asta. Pe urmă, când Annie făcea din întâmplare o observaţie care lui i se părea inhibantă, Jake făcea tot posibilul să treacă peste ea.

Chiar dacă excitaţia bărbatului are momente de

scădere, va reveni la normal în scurt timp dacă el nu le dă atenţie.

În general, nu este de folos pentru revenirea la starea de excitaţie ca el să se oprească şi să discute cauza blocajului.

Chiar dacă excitaţia bărbatului are momente de scădere, va reveni la normal în scurt timp dacă el nu le dă atenţie.

Sunete sau propoziţii

Pentru a da de înţeles partenerului ce simte în timpul actului sexual, cel mai bine este ca femeile să folosească sunete, nu propoziţii complete. Folosirea unor propoziţii poate duce la inhibare. Acestea sugerează într-un fel că el este încă în mintea, nu în corpul ei.

Uneori femeia spune lucruri pe care le-a citit într-un roman de dragoste, de exemplu: „Atingerea ta mă face să doresc să pătrunzi în mine”. Pentru bărbat, asta poate suna la fel de exagerat ca: „O, ce mare este membrul tău cel tare”. Pur şi simplu, nu pare spus din suflet. Pentru a-i transmite mai eficace acelaşi mesaj, ea poate să geamă sau să scoată mici ţipete. Aceste reacţii la atingerile lui, îi asigură toată informaţia necesară.

Reacţiile partenerei la atingerile bărbatului îi asigură acestuia informaţia necesară.

Se poate ca femeia să folosească propoziţii complete, deoarece îi place când bărbatul le foloseşte. Femeia este foarte impresionată când bărbatul îi poate vorbi în timp ce este excitat.

Bărbatul tinde să rămână tăcut în timp ce intră în starea de excitaţie. Deşi poate vorbi, nu o face; lui nu i-ar plăcea ca ea să vorbească şi de aceea nu-şi dă seama că ei i-ar face plăcere.

Vorbindu-i, nu numai că i-ar spori excitarea, dar i-ar întări respectul de sine şi ar ajuta-o să-şi aprecieze corpul.

Douăzeci de expresii excitante

Aceste expresii pot fi folosite pentru a-i face plăcere femeii, dacă exprimă sentimentele lui adevărate. El nu ar trebui să le folosească doar pentru a o excita. Este

important ca ele să fie expresia sinceră a sentimentelor.

Iată o listă cu douăzeci dintre ele: 1 Eşti aşa de frumoasă.

2 Eşti ca în visele mele. 3 Te iubesc aşa de mult.

4 îmi place să fim împreună. 5 Mă exciţi.

6 Sânii tăi mă excită îmi place să-ţi simt moliciunea pielii.

8 îmi place să te ţin în braţe.

9 îmi plac sânii tăi.

10. îmi plac picioarele tale.
11. Buzele tale sunt perfecte.
12. Sânii tăi sunt perfecţi.
13. Eşti bună.
14. Eşti fierbinte.
15. Eşti aşa de umedă.
16. Sunt al tău cu totul.
17. Te iubesc numai pe tine.
18. îmi place să fac dragoste cu tine.
19. Tânjesc după tine.

Aceste mesaje rostite clar sau şoptite la ureche o ajută pe femeie să se simtă iubită, ceea ce o deschide faţă de dorinţele ei sexuale cele mai intense. Din cauza filmelor şi revistelor care se concentrează asupra femeilor cu corp perfect, ei îi vine greu să accepte că partenerul ei îi adoră cu adevărat trupul.

Întotdeauna femeile mă aplaudă când repet această listă. În special comentariile despre sâni sunt aplaudate puternic. Bărbaţii nu-şi dau seama că femeile adoră să li se repete asemenea lucruri. Bărbatul poate simţi că sânii partenerei sunt perfecţi, dar nu înţelege că ea are nevoie să o audă. El greşeşte, crezând că este destul ca el să vrea să-i atingă.

Şefa unui magazin de lenjerie feminină mi-a spus următoarea poveste. Dintr-un grup de femei peste şaizeci de ani care făceau cumpărături, una a ales un model foarte sexy. Celelalte au dat din cap şi i-au spus că nu-i potrivit pentru ea. Plină de încredere, ea le-a replicat: „Când eşti singura femeie dezbrăcată din cameră, valorezi pentru el un milion de dolari”. Aceasta denota cunoaşterea unui

lucru pe care cele mai multe femei nu-l ştiu. Când bărbatul te iubeşte, cu cât este mai excitat, cu atât i se pare mai perfect trupul tău.

Ultimul lucru la care se gândeşte bărbatul în timpul actului este cât de groase sunt coapsele tale.

Când eşti singura femeie dezbrăcată din cameră, valorezi pentru bărbat un milion de dolari.

Când bărbaţii se uită la alte femei

Când toţi bărbaţii sucesc capul în transă la trecerea unei femei cu corp de nota zece, tuturor femeilor prezente li se aminteşte că nu au corpuri de nota zece.

Asta este neplăcut pentru părerea despre sine a femeii.

Exprimarea verbală a dragostei o excită pe femeia aflată goală în braţele bărbatului şi o ajută să se simtă sigură şi recunoscătoare faţă de un bărbat atât de tandru.

Când toţi bărbaţii sucesc capul în transă la trecerea unei femei cu corp de nota zece, tuturor femeilor prezente li se aminteşte că nu au corpuri de nota 10.

Asta este neplăcut pentru părerea despre sine a femeii.

Femeia nu intuieşte că acelaşi bărbat care se uită după femeia de nota 10, este total vrăjit de frumuseţea ei, indiferent ce notă i-ar acorda revistele.

Când bărbatul iubeşte o femeie, iar ea îşi manifestă feminitatea, el este atras de ea, nu numai de corpul ei. Cu cât este mai atras de ea, cu atât îi pare mai frumos corpul ei. Atracţia superficială nu poate dura mult. Destul de frecvent, o atracţie exclusiv fizică se consumă rapid, ca un chibrit.

Bărbaţii sunt atraşi pe cale vizuală

Este important ca femeile să înţeleagă că bărbaţii sunt atraşi mai întâi pe cale vizuală. Bărbatul vede o femeie frumoasă şi doreşte instinctiv să privească la corpul ei. Când femeia vede un bărbat arătos, poate că va dori să-l cunoască, însă nu doar din cauza aspectului. Nu este preocupată imediat de corpul lui, de prezenţa lui fizică.

Femeia greşeşte de obicei, presupunând că bărbatul

este superficial dacă se simte atras în primul rând fizic. Ea nu-şi dă seama că şi el vrea să o cunoască, dar punctul din care începe este corpul.

La început bărbaţii sunt atraşi pe cale vizuală, în timp ce femeia este interesată mai ales să cunoască persoana. Treptat, odată cu întărirea legăturii, bărbatul devine din ce în ce mai atras de personalitatea ei iar femeia devine din ce în ce mai atrasă şi excitată de corpul lui.

Chiar dacă la începutul unei legături bărbatul nu e sigur uneori dacă este mulţumit de corpul femeii, cu timpul, pe măsură ce ajunge să o cunoască şi să o iubească, va simţi că pentru el corpul ei este perfect. Este uşor ca un celibatar să fie hipnotizat de criteriile de frumuseţe din mediile de informare.

El compară femeile cu cele văzute la televizor sau în reviste. Din fericire, când iubeşte o femeie, vraja ecranului se destramă şi el poate aprecia din plin frumuseţea ei.

În timpul contactului sexual, el trebuie să o asigure, spunându-i vorbe dulci despre frumuseţea corpului ei. Asta îi eliberează şi pe el şi pe ea de influenţa mediilor de informare.

O soluţie simplă

Dacă nu înţelege felul cum sunt atraşi bărbaţii, femeia începe să se simtă neinteresantă pentru partenerul ei când acesta se uită după altă femeie, şi va fi supărată pe el. Soluţia poate fi simplă.

Femeia trebuie să accepte atracţia vizuală naturală a bărbatului faţă de alte femei şi faptul că, atunci când se uită, el simte nevoia să o facă temeinic.

Odată eram cu Bonnie într-un ascensor cu încă o pereche mai în vârstă şi cu un manechin de nouăsprezece ani într-un bikini şnur. De data asta era greu chiar pentru femei să nu se uite. Când ne-am dat jos, cealaltă femeie i-a spus soţului: „George, este OK dacă te uiţi, dar nu te chiorî!”

Femeia trebuie să accepte atracţia vizuală naturală a bărbatului faţă de alte femei şi faptul că atunci când se

uită, el simte nevoia să o facă temeinic.

Atenţia şi sensibilitatea faţă de sentimentele partenerei sunt soluţia. Când se întâmplă să observ altă femeie şi-mi face plăcere să mă uit la ea, mă întorc din consideraţie pentru soţia mea şi-i acord o atenţie specială. Este felul meu de a-i spune: „Da, era o femeie frumoasă. Îmi plac femeile frumoase. Sunt norocos că am aşa o nevastă frumoasă. Tu eşti cea cu care vreau să fiu”.

Întorcându-mă spre ea şi fiind mai afectuos, o asigur că ea este cea cu care vreau să fiu. În loc să fie inhibată, ea este în stare să se apropie de mine.

Timp, timp, mai mult timp

Dacă vrem ca încrederea să crească şi pasiunea să dureze în timp, trebuie să avem mai multă răbdare în relaţiile sexuale.

În timp ce bărbatului îi trebuie doar câteva minute de stimulare pentru a ajunge la orgasm, femeia are în general nevoie de mult mai mult. Ştiind asta, bărbatul poate avea siguranţa că face ceea ce trebuie, chiar dacă partenerei îi trebuie mult mai mult timp ca să ajungă la excitare şi orgasm.

Timpul este una din cele mai mari diferenţe sexuale între bărbaţi şi femei. Bărbatul este constant astfel încât să se excite foarte repede, ca o flacără, în timp ce femeia este stimulată mai încet şi treptat.

Cât timp?

De obicei, bărbatului îi trebuie două, trei minute de stimulare pentru a avea un orgasm. Este un proces foarte simplu, ca atunci când scuturi o cutie de bere, dacă vrei să ţâşnească.

Pentru ca femeia să aibă un orgasm, are în general nevoie de un timp cam de zece ori mai lung. Are nevoie de douăzeci, treizeci de minute de preludiu şi stimulare a zonelor genitale.

Dacă bărbatul vrea să-i ofere femeii un orgasm, trebuie să ţină minte următoarele:

Pentru ca femeia să trăiască marele „O”, el trebuie să aşeze acest „O „după cele două-trei minute ale lui,

transformându-le în douăzeci-treizeci de minute.

De multe ori bărbatul va termina, ajungând la orgasm în câteva minute şi va crede că şi ea este la fel de mulţumită şi satisfăcută.

— Ai terminat? întreabă el. Ei îi vine să spună:

— Nici măcar n-am început. Satisfacţia sexuală sau emoţională

Contactul sexual îi pare atât de reuşit bărbatului, încât nu-şi poate imagina că n-a fost la fel de minunat şi pentru ea. Când ea îi spune că nu a terminat, el este nedumerit sau frustrat. Dacă nu ajunge să înţeleagă că ei îi trebuie un timp de zece ori mai lung, el se poate simţi incapabil să o excite.

În timpul actului sexual se poate ca femeia să scoată sunete de plăcere sau de satisfacţie. Asta nu înseamnă întotdeauna că primeşte stimularea de care are nevoie. De multe ori, plăcerea pe care o simte este răspunsul emoţional la plăcerea lui. îi place să intre în rezonanţă cu starea lui şi să-i ofere asemenea plăcere şi asta îi sporeşte dorinţa, dar satisfacţia emoţională nu o stimulează sexual. Ea are nevoie de atingere şi de timp pentru orgasm.

Satisfacţia emoţională nu este suficientă.

Femeia are nevoie de contact şi de mai mult timp pentru a ajunge la orgasm.

Pe piaţa imobiliară există o expresie care ne ajută să determinăm valoarea proprietăţii: „Poziţia, poziţia, poziţia. În sex expresia cheie este „Timp, timp, mai mult timp”.

Când femeii i se acordă timpul de care are nevoie, ea poate avea încredere că va obţine satisfacţia pe care o caută. Când bărbatul înţelege că nu contează aşa de mult ce face, ci în cât timp, va creşte şi încrederea lui.

Bărbatul capătă instinctiv încredere când partenera lui are orgasme regulate. Dacă ea nu ajunge de fiecare dată la orgasm, el începe să se îngrijoreze. În capitolul următor vom vedea cum poate fi satisfăcută sexual o femeie fără a avea orgasm.

CAPITOLUL 5

Femeile sunt ca luna, bărbaţii ca soarele

Femeile seamănă cu luna prin faptul că trăirile lor sexuale cresc sau scad tot timpul. Uneori, indiferent cât de formidabil este partenerul, ea nu va avea orgasm. Nu numai că este incapabilă să-l aibă, dar se poate să nici nu-şi dorească un orgasm. Este foarte important ca bărbaţii să înţeleagă această diferenţă între ei şi femei.

În cursul ciclului sexual, care are aproximativ douăzeci şi opt de zile, uneori femeia îşi doreşte cu adevărat un orgasm iar corpul ei este cu adevărat copt şi pregătit, în timp ce alte ori preferă să se cuibărească aproape de partener. În aceste momente, poate face dragoste şi poate chiar să fie excitată, dar corpul ei nu simte nevoia unui orgasm.

Uneori femeia îşi doreşte cu adevărat un orgasm, corpul ei fiind copt şi pregătit, în timp ce alteori preferă să se cuibărească aproape de partener.

Uneori ea este în faza de lună plină a ciclului ei, uneori este în faza de semilună, iar alteori este în faza de crai-nou. În fiecare din aceste faze şi în toate cele intermediare, dorinţele ei sexuale vor varia. Nu există nicio posibilitate de a prezice în ce fază se află. Chiar de la o lună la alta lungimea ciclului ei variază.

Bărbaţii nu intuiesc această deosebire, deoarece nu se aseamănă cu luna. Ei seamănă cu soarele. În fiecare dimineaţă acesta se ridică pe cer plin de bucurie!

Când bărbatul este excitat, corpul lui doreşte să se elibereze. El îşi doreşte un orgasm şi, în general, este capabil să-l atingă. Dacă se înfierbântă şi apoi nu se descarcă, nu numai că se va simţi nesatisfăcut, dar se poate să simtă şi neplăcerea fizică a „testiculelor congestionate”. De aceea îi este greu să-şi închipuie că partenera lui nu vrea sau nu are nevoie de o descărcare orgasmică la fiecare contact sexual. Ea se poate bucura de apropierea sexuală fără a-şi dori un orgasm. Când ea nu este interesată sau nu are orgasm, el presupune în mod greşit că ceva nu e în regulă.

Cum măsoară bărbaţii succesul sexual

Bărbaţii au tendinţa să-şi măsoare succesul sexual

după orgasmul femeii. Dacă ea nu reuşeşte; el poate fi îmbufnat ore în şir. De aceea, femeia se simte presată să realizeze performanţe sexuale chiar dacă nu simte nevoia. Poate simula plăcerea şi orgasmul doar pentru a-l satisface pe bărbat.

Această presiune o împiedică să fie complet satisfăcută. De asemenea, o împiedică să simtă oscilaţiile naturale ale sexualităţii ei. Dacă se simte obligată să fie de fiecare dată la fel de receptivă şi dispusă la orgasm, nu se poate relaxa pentru a descoperi unde o va purta în mod natural relaţia sexuală.

Obligaţia de a avea orgasm împiedică femeia să aibă satisfacţii sexuale depline.

Când femeia simte că trebuie să simuleze orgasmele sau să ajungă la ele, se poate ca aceasta să o împiedice să aibă orgasme adevărate. Se spune că multe din „celebrităţile sexului” fabricate de presă erau în realitate lipsite de orgasme în viaţa reală. În mod frecvent, prostituatele pretind că sexul le produce o plăcere imensă, dar sunt incapabile de un orgasm real.

Constrângerea de a avea de fiecare dată un orgasm poate împiedica femeia să-l aibă atunci când corpul ar fi dispus.

Una din condiţiile pentru relaţii sexuale reuşite ar fi ca femeia să nu se simtă constrânsă la niciun fel de realizări. Asta se poate realiza uşor prin înţelegerea diferenţelor dintre femei şi bărbaţi.

O viaţă sexuală reuşită înseamnă că uneori sexul este o amintire fantastică, de neuitat, în timp ce alteori poate să nu fie la fel de intensă, dar este o amintire plină de dragoste şi ambii parteneri sunt mulţumiţi; bărbatul îşi are orgasmul lui, iar femeia primeşte afecţiunea fizică dorită, indiferent dacă este sau nu dispusă să aibă orgasm.

Act sexual memorabil

Odată, în timp ce mă dezbrăcam pentru a intra în pat, m-am uitat la soţia mea care se dezbrăca şi ea. Am început să mă gândesc dintr-odată la posibilitatea de a face dragoste în acea noapte.

— Am făcut dragoste azi dimineaţă? am întrebat eu. Ea a zâmbit şi a spus:

— Da, şi a fost memorabil, nu-i aşa?

Această discuţie descrie cel mai bine diferenţa dintre actul sexual obişnuit şi cel memorabil. O viaţă sexuală reuşită include atât sex obişnuit cât şi sex memorabil regulat.

Deşi poate că-ţi sunt cunoscute tehnicile pentru un act sexual memorabil, este uşor să uiţi să le foloseşti şi să treci la rutină. În special bărbaţii uită să creeze sex memorabil. Nu fiindcă nu le pasă, ci fiindcă uită cât de important este pentru femeie.

Bărbaţi au tendinţa să fie eficienţi. Dacă un preludiu de douăzeci de minute este suficient, un impuls subconştient îi îndeamnă: „Hai să vedem dacă zece minute pot duce la acelaşi efect”. El uită automat nevoia ei de timp.

De ce uită bărbaţii

A avea o viaţă sexuală reuşită nu înseamnă că ai parte de focuri de artificii de fiecare dată, dar îţi impune să fii mereu conştient de nevoile diferite ale partenerului. Ideal este ca, de fiecare dată, atât bărbatul cât şi femeia să simtă că obţin ceea ce au nevoie.

Bărbaţii au tendinţa să uite de ce are nevoie femeia pentru a fi satisfăcută. La început, bărbatul poate merge foarte încet, deoarece nu este sigur de ce îi place sau dacă că vrea să-l lase s-o atingă. Dar după ce încep să aibă contacte sexuale regulate, nu-şi dă seama că tocmai mişcările lui lente şi pe încercate o stimulau, de fapt. Chiar dacă bărbatul a citit despre aceste diferenţe, le poate uita uşor în focul pasiunii, deoarece nu le cunoaşte din proprie experienţă.

După stabilirea unor legături sexuale regulate, bărbatul nu-şi dă seama că tocmai mişcările lui lente şi pe încercate de la început o stimulau, de fapt, pe femeie.

De obicei, femeii i se va părea că el nu ţine la ea. Chiar dacă ţine mult la ea, bărbatul tot poate uita şi nici măcar nu va şti că a uitat. Ţin minte o experienţă

surprinzătoare din primul an de căsnicie. După o prelegere despre sex, am întrebat-o pe Bonnie dacă i-a plăcut.

Ea mi-a răspuns:

— Îmi place să te aud vorbind despre sex. De aceea vin la prelegerile tale. Explici atât de clar.

Am spus, destul de mândru şi sigur de mine:

— Când descriu relaţiile sexuale reuşite, seamănă cu ce facem în realitate? Ea mi-a răspuns ezitând:

— Elm… înainte era mai bine.

— Vrei să spui că nu fac toate astea?

— Păi, în ultimul timp te-ai cam grăbit.

— Bine, atunci la noapte avem tot timpul.

— Ei, asta mi-ar plăcea grozav.

Tonul ei lipsit de reproşuri mi-a ajutat să nu trec în defensivă. În noaptea aceea a fost foarte bine.

Am povestit asta pentru a sublinia că, deşi ţineam prelegeri despre sex, am putut uita ideea fundamentală de a nu mă grăbi.

Când femeia consideră că bărbatul este prea grăbit, îl poate tempera printr-o observaţie bine aleasă de tipul:

„O, este aşa de bine. Hai să mergem cât mai încet”.

„Hai să nu ne grăbim”.

„Astăzi vreau să dureze mult”.

Acest gen de observaţii informează, dar nu critică şi nu constrâng. Ce face ca sexul să fie memorabil

Ascultând bărbaţii şi femeile relatând despre experienţe sexuale memorabile, am observat o temă comună. Câte un bărbat începea să povestească despre reacţiile femeii. Era mândru că o înnebunise de plăcere şi îi oferise stări de extaz.

Pe de altă parte, femeile povesteau cum s-au simţit ele şi ce a făcut bărbatul. Pentru ele, acumularea excitaţiei era mai importantă decât rezultatul final. Ele descriau cu mândrie ce au făcut bărbaţii pentru a le asigura satisfacţia.

Această deosebire este foarte semnificativă.

În ultimă instanţă, ceea ce face ca sexul să fie formidabil pentru bărbat, este satisfacţia femeii. Când

reuşeşte să o satisfacă, se simte şi el satisfăcut.

Ceea ce face ca sexul să fie formidabil pentru bărbat este satisfacţia femeii.

Pentru femeie, ceea ce face ca sexul să fie formidabil este acelaşi lucru, satisfacţia ei. Desigur, ea vrea ca bărbatul să fie satisfăcut, dar satisfacţia lui nu este cauza principală a plăcerii ei. Nu îi oferă stimularea necesară pentru orgasm. De obicei, femeile nu spun: „A fost formidabil fiindcă el a avut un orgasm puternic”. Pentru ea este bine când bărbatul reuşeşte să o satisfacă.

Pentru ca sexul să fie memorabil atât din perspectiva lui, cât şi a ei, trebuie ca femeia să fie satisfăcută. N-am auzit niciodată un bărbat să se plângă: „Ei i-a plăcut şi mie nu. Nu-i pasă decât de ea şi de propria plăcere. Şi-a făcut pofta cu mine şi apoi a plecat”.

Când plăcerea ei devine plăcerea lui

Cu cât bărbatul este mai legat sufleteşte de o femeie, cu atât plăcerea ei devine şi plăcerea lui. Mişcându-se fizic în interiorul corpului ei, bărbatul se mişcă şi emoţional în fiinţa ei şi poate trăi efectiv satisfacţiile ei ca şi cum ar fi ale lui.

Dacă femeia este mulţumită, bărbatul tinde să considere că este meritul lui şi asta îl excită şi mai mult. Satisfacţia şi plăcerea lui sunt asigurate de satisfacţia ei. Aşa cum am spus, satisfacţia lui este determinată sau măsurată de satisfacţia ei. Dacă ea nu are orgasm, el crede în mod eronat că nu a fost satisfăcută. Această tendinţă poate fi depăşită, dacă el înţelege că ea poate fi la fel de satisfăcută fără a avea de fiecare dată orgasm. Uneori femeia poate fi la fel de satisfăcută şi fără orgasm.

Este aşa o uşurare pentru ambii parteneri când bărbatul înţelege în sfârşit acest lucru! El încetează să mai măsoare succesul prin realizarea orgasmului ei, iar ea poate scăpa de constrângerea de avea orgasm dacă nu se simte dispusă. În schimb, el îşi poate măsura succesul prin satisfacţia ei, iar ea se poate relaxa, bucurându-se de sex fără constrângere. Bărbaţii trebuie să-şi amintească faptul că femeile sunt ca luna şi uneori pot să fie satisfăcute chiar

fără orgasm.

Femeile mi-au spus acest adevăr în diferite feluri:

„Nu am nevoie de fiecare dată de orgasm. Chiar dacă nu-l am, nu înseamnă că ceva este în neregula”. „Uneori vreau doar să fiu ţinută în braţe.

Sunt bucuroasă dacă el are orgasm, dar nu-mi doresc cu adevărat şi eu. Nu simt nevoia. Alteori simt nevoia şi vreau categoric să am orgasm.

„Uneori vreau să am orgasm, dar alteori vreau mai mult să fiu mângâiată şi îmbrăţişată”.

„Uneori sexul se referă prea mult la atingerea orgasmului. Mă pomenesc că mă străduiesc să-l ating şi toată plăcerea s-a dus. Vreau să fie bine pentru el, chiar dacă eu nu am. Pentru mine e în regulă”.

Dacă bărbatul nu înţelege că femeia este ca luna, nu numai că este foarte frustrat, dar o supune şi pe ea unei mari presiuni.

De ce sunt surprinse femeile

Când vorbesc despre dorinţa bărbaţilor de a-şi satisface partenerele, majoritatea femeilor sunt evident surprinse. Ele replică: „Dacă este atât de preocupat de satisfacţia mea, de ce se grăbeşte atâta să-şi satisfacă propriile dorinţe?”

Este uşor să răspundem dacă înţelegem diferenţele dintre noi.

Bărbaţii vor ca femeile să fie satisfăcute, dar presupun că ceea ce-i face pe ei fericiţi le mulţumeşte şi pe ele. Aşa cum el este excitat şi satisfăcut prin plăcerea ei, bărbatul presupune că femeia va fi la fel de mulţumită de plăcerea lui.

El nu intuieşte că ea are nevoie de mai mult timp şi nici nu-şi dă seama de celelalte condiţii de care ea are nevoie pentru a fi mulţumită.

Aşa cum am mai repetat, satisfacţia sexuală a femeii este mult mai complexă decât a bărbatului. Ea are nevoie de atingeri pricepute, de mult timp şi afecţiune. Pentru bărbat, odată ce este excitat, este aproape cert că va avea orgasm.

Problema lui, pe care o vom discuta mai târziu, este că poate avea orgasmul prea curând; după el, ei îi trebuie prea mult şi, după ea, el este prea rapid.

Această problemă se rezolvă uşor dacă bărbaţii înţeleg cum să prelungească contactul sexual, pentru a-i satisface femeii nevoile fundamentale. Odată satisfăcută, ea poate să-l sprijine cu altă ocazie, când el nu e dispus să zăbovească.

Bărbaţii şi femeile sunt în realitate foarte compatibili.

Când femeia este ca luna plină, având nevoie de orgasm, bărbatului îi place să o facă să atingă nivelurile cele mai mari de plăcere şi împlinire. Când femeia este în faza de semilună, nevoia ei de a fi mângâiată poate fi satisfăcută, în timp ce bărbatul se poate bucura liber de sex, fără a trebui să se înfrâneze. În acest caz, el poate avea un orgasm rapid în câteva minute, aşa cum este firesc pentru el.

Uneori, el poate decide să aştepte mai mult pentru ca ea să aibă orgasm, în timp ce alteori, când ea nu are chef, el se poate bucura de libertatea de a-şi atinge în voie propriul orgasm. Atunci el este ca un sprinter care se îndreaptă spre sosire. Alteori, este ca un maratonist şi trebuie să-şi regleze ritmul pentru a-şi păstra suflul cât este nevoie.

Când femeia nu-şi doreşte orgasm

Uneori, când începe, femeia nu ştie dacă trupul ei vrea sau nu orgasm. Ea nu ştie în ce fază se află. Se poate simţi atrasă de partener, voind să facă dragoste, dar pe parcurs poate descoperi că trupul ei nu are nevoie de orgasm.

Când bărbatul insistă, încercând să-i ofere un orgasm şi ea încearcă, dar corpul nu reacţionează, amândoi se pot simţi foarte frustraţi. Lui i se pare că ceva nu este în regulă şi se blamează pe sine sau pe ea. Neînţelegându-şi fazele proprii, ea poate crede că este ceva în neregulă cu sine. Va încerca să se conformeze şi să reacţioneze, dar nu va reuşi cu adevărat. Asta poate reduce siguranţa ambilor, lăsându-i cu o amintire neplăcută, care le va atenua

dorinţa de a face dragoste.

Odată ce ambii parteneri înţeleg ciclul sexual al femeii, aceste vechi frustrări dispar. Când partenerii au mai multă siguranţă, fluidele sexuale încep să curgă liber.

Femeile îmi spun frecvent că, după ce află de aceste cicluri, se simt libere să aibă orgasm. O femeie căreia îi vine greu să se deschidă începe să o facă, dacă nu simte că este obligată să aibă orgasm. Netrebuind să reacţioneze, ajunge în situaţia ca reacţiile ei să fie mai naturale. Dacă nu încearcă să aibă orgasm pe loc, ea este liberă să-l aibă în altă zi.

O femeie căreia îi vine greu să se deschidă, începe să o facă, dacă nu simte că este obligată să aibă orgasm.

În timpul actului sexual, dacă femeia îşi dă seama că nu va avea orgasm, în loc să continue să încerce, ar putea spune: „Hai să facem una scurtă". Această expresie poate face minuni. El nu are nicio greutate în trecerea de la încercarea de a-i oferi ei un orgasm la atingerea propriului orgasm.

Lipsa orgasmului ei nu este o problemă, dacă înţeleg amândoi că el nu a dat greş. Când ea spune „să facem una scurtă" el se simte oarecum eliberat. Îşi aduce aminte că nu este vina lui sau a ei; doar că pentru ea nu este momentul să aibă orgasm. O poate satisface doar fiind drăgăstos şi ţinând-o în braţe.

Aşa cum femeia are nevoie de mult timp pentru a fi satisfăcută, uneori bărbatul simte nevoia ca ei să nu-i trebuiască mult timp. În capitolul următor, vom vedea care este plăcerea bărbaţilor în contactele rapide, iar femeile pot fi sigure că vor obţine şi ele ceea ce le trebuie.

CAPITOLUL 6

Bucuria unui contact rapid

În timp ce multe cărţi vorbesc de nevoia femeii de timp pentru a avea o experienţă plăcută, se pare că niciuna nu se ocupă de nevoia legitimă a bărbatului de a nu aştepta prea mult.

Deşi cei mai mulţi bărbaţi sunt bucuroşi să-şi satisfacă partenerele, uneori pot simţi nevoia să sară peste

preludiu. Ceva din adâncul lor doreşte să-şi dea drumul fără nicio constrângere sau grijă de a zăbovi sau de a-şi mulţumi partenera. Nu că bărbatul nu vrea ca ea să fie fericită, dar nu vrea să se mai reţină.

Pentru a avea răbdare şi a zăbovi cât timp are nevoie femeia, bărbatul trebuie să se bucure din când în când de „una scurtă". Dacă uneori îşi poate urma instinctul de a merge direct, fără niciun fel de preludiu, va putea alteori să aştepte mai uşor cât are ea nevoie. Aşa cum o maşină are nevoie să meargă din când în când cu viteză mare pentru curăţarea carburatorului, anumite piese ale bărbatului au nevoie să funcţioneze fără a încetini.

Pentru a avea răbdare şi a aştepta cât timp are nevoie femeia, bărbatul trebuie să se bucure de câte un contact rapid din când în când.

Sesizarea acestei nevoi nu este acelaşi lucru cu satisfacerea ei. De exemplu, James se simţea întotdeauna puţin vinovat fiindcă era clar că Lucy nu căpăta plăcerea de care avea nevoie.

James simţea că un contact fără preludiu înseamnă egoism şi că nu este un bun amant. Pentru a rezolva problema, aştepta până când venea momentul să plece la serviciu şi iniţia un contact cu Lucy. Îi spunea „N-avem decât câteva minute, trebuie să plec la lucru. Hai să facem dragoste înainte". Ea era foarte cooperantă şi el avea plăcerea unui contact rapid, fără mustrări de conştiinţă.

După un timp, n-a mai fost mulţumit. James nu voia să fie nevoit să întârzie pentru a se bucura de câte un contact rapid. Le-am sugerat să negocieze pentru o rezolvare mai eficientă.

Contacte rapide contra îmbrăţişări

James i-a spus lui Lucy: – Uneori am chef doar de actul sexual, fără preludiu. Ştiu că nu-ţi ofer ceea ce vrei, dar mie mi-ar plăcea.

Eu am întrebat-o pe Lucy ce-ar putea James să-i ofere astfel încât ea să se simtă bine, dăruindu-i câte un contact rapid.

Ea mi-a răspuns:

— Nu sunt sigură. Cred că sunt o mulţime de probleme. Sunt îngrijorată că, dacă voi consimţi la contacte rapide cu James, o să rămân doar cu ele.

— Da, e just, a răspuns el. Ce-ar fi dacă ţi-aş promite că vom avea cel puţin atâtea contacte relaxate ca în prezent?

— E bine, a spus ea. Ce zici de câte ceva deosebit sau o seară romantică, cel puţin o dată pe lună?

James a consimţit. În schimbul câte uneia scurte sau „fast food sex” ei urmau să aibă relaţii relaxate sau sex sănătos, de casă” o dată sau de două ori pe săptămână şi cel puţin o dată pe lună aveau să-şi rezerve timp pentru sex rafinat, „gourmet” 1. Am întrebat-o pe Lucy:

— Mai este ceva ce-ar putea face James pentru ca să-l laşi cu inima uşoară, să se bucure de câte „una scurtă”?

— Totul sună frumos, a spus ea, dar încă nu sunt împăcată cu ideea sexului rapid. S-a întors către James şi i-a spus: „Când o facem în fugă, se termină uneori în trei – patru minute. Când tu ai terminat eu sunt abia la început. Am impresia că tu te aştepţi ca eu să fiu excitată şi să reacţionez. Nu pot, într-un timp aşa de scurt.

— Este în regulă, a spus James. Dacă tu accepţi contactele sexuale rapide, îţi promit să nu-ţi cer niciodată să reacţionezi. Va fi darul tău pentru mine. Nu mă aştept ca tu să obţii ceva din asta. Poţi să zaci ca un buştean.

Ea a râs şi a spus:

— În regulă, dar mai e ceva. Dacă este să ai contacte rapide regulate, atunci vreau şi eu îmbrăţişări. Vreau să simt dorinţa ta de a mă ţine în braţe câteva minute fără a fi excitat şi a te gândi la sex.

— Nicio problemă, a zis el. Doar să-mi spui că vrei şi e gata. Mă voi înfrâna şi voi fi cald şi afectuos. Asta-i tot?

— Cred că da. Cele patru condiţii

Eu am considerat că era o înţelegere grozavă, iar James şi Lucy, la fel. Pentru a fi sigur că nu vor simţi mustrări, am propus să-şi rezume convenţia.

James i-a spus lui Lucy:

— Deci, dacă respect aceste patru condiţii: sex

sănătos, de casă, regulat; sex rafinat o dată pe lună; nicio pretenţie în timpul contactelor rapide, şi îmbrăţişări regulate, vei fi dispusă să-mi oferi fast food sex.

— Sună bine, dar totuşi, dacă sunt prea obosită sau am ciclu sau nu am chef din cine ştie ce motiv, nu vreau să mă simt obligată să spun da.

James a consimţit bucuros.

La şedinţa următoare, James mi-a spus că Lucy a zăcut ca un buştean cu ocazia unui contact sexual rapid iar lui nici nu i-a păsat.

Cum se poate creşte atracţia sexuală

Această convenţie a îmbunătăţit viaţa sexuală a lui James şi Lucy aşa cum ei nu şi-ar fi putut imagina. Atracţia lui sexuală faţă de Lucy a crescut simţitor.

James a descris astfel: „Pentru prima dată în viaţa mea sexuală m-am simţit complet liber. Am fost liber să sar peste preludiu şi să trec direct la fapte.

Pentru prima dată nu mai eram deloc preocupat de propria performanţă. Era strict pentru mine şi nu aveam niciun sentiment de vinovăţie că ea nu primea ce avea nevoie. Amândoi ne simţeam bine, deoarece ştiam că altă dată vor fi satisfăcute nevoile ei”.

Pentru James şi cei mai mulţi bărbaţi, libertatea de a avea contacte rapide fără a se simţi vinovaţi este la fel de plăcută ca senzaţia de a intra într-un magazin ştiind că pot cumpăra tot ce vor sau de a conduce maşina fără limită de viteză, este ca mersul cu motocicleta fără a trebui să porţi cască. Este desigur un sentiment de adolescent, dar însufleţeşte relaţiile dintre parteneri.

În definitiv, adolescenţa este perioada de vârf a bărbatului. Nu-i de mirare că această libertate nou găsită regenerează viaţa sexuală a bărbatului.

În plus, după ce James şi Lucy au făcut această înţelegere, el nu a mai avut ezitări în a iniţia un contact sexual, deoarece nu exista posibilitatea de a fi respins. De cele mai multe ori, când el îi propunea şi ea nu avea chef, în loc să-l refuze, ceea ce l-ar fi făcut să se simtă respins, ea îi spunea că este de acord cu „una scurtă”.

Interesant, după câţiva ani de contacte rapide fără mustrări, ele n-au mai fost atât de importante pentru James. De multe ori, dacă ea nu este dispusă, el aşteaptă bucuros altă ocazie, în loc să dorească „una scurtă”. Ştiind că poate avea aproape oricând un contact rapid şi că ea este dispusă să i-l ofere dacă nu are chef de un contact mai tihnit, el nu se mai simte deloc respins. Sentimentul că nu va fi respins este esenţial pentru ca bărbatul să fie în continuare atras cu pasiune de partenera lui. Chiar dacă există între ei această înţelegere, bărbatul tot se simte grozav, ştiind că poate să-şi dea drumul fără a-şi pune frână.

Cum să iniţiezi un contact chiar dacă ea nu este dispusă

Făcând să fie lipsite de mustrări contactele rapide, femeia îşi ajută automat partenerul să iniţieze un contact. Iată câteva expresii curente de iniţiere pe care le poate da o femeie în loc să spună doar nu. 2

El spune: Mi-a fost dor de tine. Hai să ne găsim timp să facem dragoste.

El spune: Am ceva timp. Vrei să facem dragoste?

El spune: Ai vrea să mergem sus şi să petrecem puţin timp împreună?

El spune: Hai să stabilim pentru azi un moment pentru a face dragoste.

El spune: Mă simt atât de excitat. Mi-ar plăcea să facem dragoste.

2. El spune: Hai să facem dragoste diseară.

El nu spune nimic dar o atinge cu blândeţe şi începe.

Ei fac dragoste, el îi atinge clitorisul şi ea – şi dă seama că nu va avea orgasm.

Ea spune: Ei, asta e o idee bună. Acum nu prea am timp, dar am putea încerca una scurtă.

Ea spune: Poate una scurtă acum şi poate mâine vom lăsa mai mult timp pentru asta.

Ea spune: Am putea încerca una scurtă. Poate că mă va ajuta să mă relaxez puţin, apoi vom sta de vorbă.

Ea spune: Păi, nu prea am chef de preludiu, dar una

scurtă ar fi plăcută. Uneori îmi place să te simt mişcându-te în mine chiar dacă n-am chef de orgasm.

Ea spune: Şi mie mi-ar plăcea. Nu avem prea mult timp, ce-ai zice de una scurtă?

Ea spune: Mă doare foarte tare capul. Poate că lăsăm pe mâine. Acum te-aş putea rezolva cu mâna.

Ea şopteşte: E plăcut. Nu-ţi face probleme cu mine, dă-i înainte.

Ea îi trage mâna şi-i spune: „intră în mine. Vreau doar să te simt înăuntru”. Adică: „Nu trebuie să mă satisfaci. Una scurtă este în regulă, căci corpul meu nu are dispoziţie pentru orgasm.

3. El pierde o mulţime de timp cu preludiul şi ea nu are chef, voind doar să se apropie de el.

Ea-i poate lua penisul în erecţie, introducându-l şi spunându-i: Hai să încercăm una scurtă azi.

Introducerea în viaţa sexuală a contactelor rapide lipsite de mustrări aduce ambilor, parteneri o uşurare neaşteptată. Până ce bărbatul nu va simţi libertatea de a nu se teme de respingere, nu va şti ce-l deranja şi-i înfrâna pasiunea. Utilizarea acestor tehnici de comunicare o eliberează şi pe femeie de a realiza sau a simula orgasmul, când nu are chef.

De ce încetează bărbaţii să iniţieze contacte sexuale

De câte ori propune un contact şi e respins, bărbatul este puţin rănit, ego-ul său este afectat. După ce a fost lovit şi refuzat de mai multe ori, el ezită să mai propună şi poate chiar începe să nu mai simtă dorinţa de a avea relaţii sexuale. Se poate să înceapă să dorească alte femei care nu l-au refuzat încă sau îşi poate pierde interesul. Dacă este atras de alte femei, poate presupune în mod eronat că nu mai este atras de soţia lui. Dacă îşi pierde interesul sexual, el îşi închipuie că e din cauza vârstei.

Dacă bărbatul se simte respins în mod repetat, începe să-şi piardă dorinţa sexuală. Poate începe să dorească alte femei care nu l-au respins încă sau îşi poate pierde interesul.

La începutul unei legături, cuplurile fac deseori

dragoste, aproape cu fiecare prilej. Apoi, pe măsură ce problemele profesionale şi casnice revin în atenţie, în mod natural activitatea sexuală se reduce. Mai târziu, cu venirea copiilor, trebuie să-şi programeze sau să aştepte un moment potrivit.

Când bărbatul propune un contact spunând „hai să facem dragoste”, adeseori femeia va transmite în mod inconştient unul din următoarele mesaje de refuz:

— Nu pot acum. Trebuie să pregătesc masa.

— Nu pot acum. Trebuie să vorbesc la telefon.

— Nu pot. Trebuie să fac cumpărături.

— N-am timp.

— Nu pot. Am şi aşa prea multă treabă.

— N-am chef acum.

— Nu e un moment potrivit.

— Mă doare capul.

— Nu-mi stă capul la sex acum.

— Am ciclu şi simt nişte dureri.

De câte ori se întâmplă aşa ceva, bărbatul va încerca să fie înţelegător dar, la un nivel afectiv mai profund, îi va fi tot mai greu să nu se simtă respins, iar cu timpul va înceta să mai iniţieze contacte. Poate că va mai dori dar, după ce s-a fript de atâtea ori, va aştepta un semn clar că ea are chef.

Se poate ca el să aştepte mult, încercând să vadă dacă ea pare receptivă, întrebându-se „este ăsta un moment potrivit?”

Deşi poate că nu-şi dă seama în mod conştient, de fiecare dată când are chef şi se abţine să propună un contact, el se va simţi şi mai respins în final.

Nu totul este aşa cum pare

Jake şi Annie sunt căsătoriţi de şapte ani. După primii trei ani au început să aibă probleme conjugale şi au solicitat ajutor. La început se simţeau atraşi cu pasiune unul de altul dar, cu timpul, pasiunea s-a stins. În cursul şedinţelor Annie i-a spus lui Jake:

— Aş vrea să facem mai multă dragoste. Am făcut ceva? Eşti supărat pe mine?

El a părut surprins.

— Mi se pare că eu vreau mereu şi tu nu. De multe ori când eu vreau, nu spun nimic fiindcă ştiu că tu n-ai chef.

— De unde ştii că n-am chef, dacă nu mă întrebi? a replicat ea.

— Îmi dau seama. Am fost respins de atâtea ori.

— Asta nu-i corect. Uneori, chiar dacă nu am chef, pot descoperi că am chef doar în urma întrebării tale. Chiar dacă nu am imediat chef, mă ajută să merg în direcţia bună. Îmi place când ai tu iniţiativa.

După ce Jake şi Annie au aflat despre contactele rapide şi fără mustrări, pasiunea a revenit.

De ce sunt respinşi bărbaţii

Discutând cu Jake, Annie nu prea înţelegea de ce se simţea el respins dacă ea nu avea chef. Ea considera că n-ar trebui să se simtă respins, fiindcă ei îi plăcea cu adevărat să facă dragoste cu el.

Teoretic, el îi dădea dreptate, dar afectiv era cu totul altceva. Există o varietate de motive pentru care respingerea sexuală este unul din domeniile cele mai sensibile, în care bărbatul este foarte vulnerabil.

Biologic şi hormonal, bărbaţii sunt mult mai înclinaţi spre sex decât femeile. În mod natural, îi preocupă mai mult. Fiindcă bărbatul îşi doreşte atât de mult să facă dragoste, va simţi mai tare respingerea când este refuzat.

Fiindcă bărbatul îşi doreşte atât de mult să facă dragoste, va simţi mai tare respingerea când este refuzat.

Aşa cum am arătat, bărbatul îşi percepe trăirile mai ales prin excitarea sexuală. Inima bărbatului începe să se deschidă când este excitat. Când bărbatul este excitat şi e pe cale să iniţieze un contact, este foarte vulnerabil. Atunci poate simţi cel mai profund panica de a fi respins.

Dacă bărbatul a fost deja rănit şi respins de parteneră, excitaţia îl va face să simtă din nou durerea. Poate începe să se supere când se excită, fără ca măcar să ştie de ce.

Dacă bărbatul a fost deja rănit şi respins de

parteneră, excitaţia îl va face să simtă din nou durerea. Poate începe să se supere când se excită, fără ca măcar să ştie de ce.

Dacă bărbatul nu ştie să evite a se simţi respins, frustrarea şi suferinţa lui vor creşte. În consecinţă, nu se va mai simţi atras de parteneră. Dacă nu ştie cum să rezolve conştient această problemă, să evite a se simţi respins, va înceta inconştient să se simtă atras de parteneră. Această pierdere a interesului nu este o alegere, ci o reacţie automată.

Uneori, atracţia sexuală este orientată spre o femeie imaginară care nu-l va respinge sau la care nu ţine. Nu riscă o respingere dureroasa dacă nu ţine la ea. Asta explică de ce bărbatul poate fi interesat de o străină, dar nu mai este atras de femeia pe care o iubeşte.

Femeilor le place sexul

Femeilor le place sexul dar, înainte de a simţi dorinţa, ele au nevoie de mai multe lucruri decât bărbaţii. Bărbatul nu înţelege prea uşor asta, deoarece toată viaţa primeşte numeroase mesaje că femeilor nu le place sexul. Pentru a menţine pasiunea şi interesul în cursul anilor, bărbatul are nevoie de mesaje clare că partenerei îi place să facă dragoste cu el.

Pentru a menţine pasiunea şi interesul în cursul anilor, bărbatul are nevoie de mesaje clare că partenerei îi place să facă dragoste cu el.

Ca regulă generală, maximul interesului sexual este pentru bărbaţi la şaptesprezece – optsprezece ani. Femeia ajunge la apogeu la treizeci şi şase – treizeci şi opt de ani. Este un model similar cu evoluţia bărbaţilor şi femeilor în timpul contactului sexual. Bărbatul este excitat foarte repede şi fără prea mult preludiu, în timp ce femeia are nevoie de mai mult timp. Natural, lui i se pare că femeilor nu le place la fel de mult sexul.

Şi atitudinea faţă de sex a mamei bărbatului îl poate influenţa. Dacă s-a temut în adolescenţă ca mama lui să nu-i descopere interesul tot mai mare pentru sex şi pentru fete, se poate să fi recepţionat mesajul că nu este bine să

vrea sex. Mai târziu, când este cu o femeie la care ţine, aceste sentimente subconştiente pot începe să iasă la suprafaţă ca un glas slab care spune: „Nu pot avea o atitudine sexuală faţă de ea, căci m-ar respinge”.

Aceste experienţe trecute poate că nu îl fac direct să-şi piardă interesul, dar îl fac cu siguranţă mai sensibil la sentimentul că este respins, atunci când femeia pare lipsită de interes faţă de sex. Dacă ea nu are chef, el începe să simtă în subconştient: „Ştiam eu. Ea nu vrea să aibă relaţii sexuale”.

Unul din modurile de a contracara această tendinţă este prin transmiterea repetată de mesaje subtile către bărbat că ei îi place să facă dragoste. Alt mesaj pozitiv este să fie foarte cooperantă de câte ori el iniţiază un contact.

Acceptul femeii de a avea contacte rapide, şi reacţiile pozitive de câte ori partenerul iniţiază un contact, asigură atracţia şi pasiunea de durată.

De ce bărbaţii simt că sunt respinşi fără a avea motive

De multe ori femeia are dispoziţia potenţială pentru sex, dar bărbatul nu-şi dă scama. El sfârşeşte prin a se simţi respins când ea ar putea dori, de fapt, să facă dragoste. Uneori bărbatul îi pune una din aceste întrebări:

„Ai vrea să facem dragoste?”

„Vrei să facem dragoste?”

„Ai chef să facem dragoste?”

Dacă ea răspunde „Nu sunt sigură” sau „Nu ştiu” el poate înţelege greşit, ca pe o respingere. El crede că este un fel politicos de a spune nu, când ea spune de fapt că nu ştie. Pentru bărbaţi asta este greu de înţeles, ei fiind ca soarele, nu ca luna. Când bărbatul este întrebat, răspunsul este clar. Soarele a răsărit sau a apus. De obicei ştie sigur dacă vrea sau nu. Când femeia nu este sigură, înseamnă că are nevoie de ceva timp, atenţie şi discuţii pentru a-şi da seama. Ştiind asta, bărbatul îşi poate depăşi uşor tendinţa de a se simţi imediat respins şi a renunţa la scopul urmărit.

Există vreo parte din tine care vrea să facă dragoste?

Când partenera pare nehotărâtă, bărbatul, în loc să renunţe, ar trebui să o întrebe: „Există vreo parte din tine care vrea să facă dragoste cu mine?”

Aproape întotdeauna ea va spune da. Se poate ca el să fie surprins uneori de cât de repede va răspunde ea: Sigur, întotdeauna o parte din mine vrea să facă dragoste cu tine”. Asta va suna ca o muzică în urechile lui.

Totuşi se poate ca ea să înceapă să vorbească despre toate motivele care o fac să nu vrea sex. Ea poate spune: „Nu ştiu dacă avem timp. Mai am de spălat rufe şi de făcut nişte treburi”. Sau poate spune: „Nu prea ştiu dacă am chef. Am atâtea pe cap acum. Aş vrea să-mi las ceva timp pentru acel proiect”.

În timp ce partenera vorbeşte, el ar trebui să-şi amintească că ea nu spune – nu. Are doar nevoie să vorbească, să lămurească lucrurile prin discuţie şi apoi îşi poate descoperi dorinţa. De multe ori, după ce-i oferă câteva motive pentru care n-are chef, ea se va răzgândi şi va spune: „Hai s-o facem”.

Dacă nu înţelege că femeia este diferită, bărbatul poate fi uşor inhibat când ea vorbeşte de motivele pentru care nu vrea să facă dragoste. Dar auzind că o parte din ea vrea, bărbatului îi este mult mai uşor să audă despre părţile care nu vor sex. Chiar dacă în final descoperă că nu vrea, ea poate spune: „Am putea încerca una scurtă dacă vrei şi altă dată să o facem mai ca lumea”.

Şi femeia poate folosi aceste idei. Când bărbatul vrea şi femeia nu este sigură, îl poate ajuta să descopere mai uşor, împreună, ceea ce vrea ea. De exemplu când el spune:

— Vrei să facem dragoste?

— O parte din mine vrea, dar nu sunt sigură. Am de făcut piaţa şi nişte comisioane. Nu am încă… etc. Aflând de la început că o parte din ea vrea, lui îi este mult mai uşor să asculte şi să accepte celelalte motive pentru care ea poate că nu are chef.

Sex sau dragoste?

Alt mod prin care bărbatul poate recepta mesajul că

partenerei nu-i place sexul, constă în faptul că ea nu foloseşte niciodată cuvântul „sex”. Eric spunea: „Ţin minte că partenera mea refuza să spună sexului, sex. Întotdeauna spunea „să facem dragoste”. Când eu spuneam „sex”, ea mă refuza şi devenea puţin sentenţioasă. Nu-i plăcea să folosesc cuvântul.

Puteam să înţeleg că îi plăcea expresia „a face dragoste”, dar mă simţeam pus la punct. Desigur, cu inima şi mintea voiam să facem dragoste, dar corpul voia sex. După un timp, mi-am pierdut interesul de a mă culca cu ea. În cele din urmă ne-am despărţit”. Această mică diferenţă semantică a dus până la urmă la probleme mari.

Când Eric a început să aibă legături cu Trish, a observat că şi ea folosea adeseori expresia „a face dragoste” în loc de sex. Având deja experienţă, el s-a decis să lămurească lucrurile de la început. Eric i-a spus lui Trish că lui îi place să-i spună sexului pe nume. I-a mai spus că înţelegea că ei îi place expresia „a face dragoste”. S-au înţeles ca ea să accepte când el foloseşte cuvântul sex cu condiţia ca atunci când se culcă împreună să „facă dragoste”, în sensul că sexul să fie întotdeauna cu dragoste.

Din când în când, Trish mai folosea expresia „a face dragoste” ceea ce era în regulă pentru Eric, însă el se simţea foarte îmbărbătat când ea spunea „sex”. De când au făcut înţelegerea, el ştia că nu o deranja deloc când îl auzea rostind cuvântul „sex”.

Eric spunea: „Dacă trebuia să spun „facem dragoste” în loc de „sex”, m-aş fi simţit de parcă aş fi încercat s-o prostesc sau să ascund că vreau sex”. Prin acest mod de exprimare şi-au îmbunătăţit relaţiile sexuale.

Expresii codificate pentru sex

Pentru unele cupluri expresia „sex” are anumite conota-ţii negative sau dureroase. Dacă nu vă este uşor să folosiţi cuvântul sex, puteţi crea un cod secret. Chiar dacă folosiţi uşor cuvântul sex, puteţi face asta pentru a vă distra.

Un cuplu mi-a povestit despre codul lor. Pentru ei, „a

vâsli” înseamnă sex. Uneori soţul îi spunea: „E o zi însorită. Ce-ai zice să mergem să vâslim?”

În acelaşi mod poate iniţia şi ea un contact.

Dacă recurgeţi la acest cod, puteţi folosi pentru sexul rafinat expresia „o croazieră mai lungă”.

Dacă ea nu are chef, poate răspunde propunerii lui astfel: „Mai bine luăm o şalupă rapidă”.

Fiţi inventivi. Căutaţi împreună un cod amuzant.

Sexul şi mediile3

Mediile au o influenţă imensă asupra sensibilităţii masculine la respingere.

Este mai uşor ca bărbatul modern să se simtă respins sexual, deoarece este bombardat zilnic cu reclame de femei atrăgătoare, al căror corp spune: „Da, te doresc. Sunt pregătită pentru tine. Sunt a ta. Vreau sex, mult sex. Vino şi ia-mă”.

Acest mesaj este foarte excitant şi bărbatul, prins în universul fanteziei sale, se simte de parcă ar fi singurul care nu are parte de sex fierbinte şi pasionat. Chiar dacă are o legătură, poate simţi că ceva nu merge dacă partenera lui pare să nu aibă chef.

Iarba de pe ecran pare categoric mai verde.

Bărbatul nu-şi dă seama că femeia vrea cu adevărat să facă dragoste, dar are nevoie uneori de ajutorul lui, înainte de a-şi simţi propriile dorinţe. Când partenera nu vrea la fel de mult ca el, bărbatul începe să aibă impresia că trebuie să facă acrobaţii pentru a avea relaţii sexuale. Se simte dezavantajat că ea nu este la fel de doritoare.

Totuşi, ei îi place sexul, dar are nevoie să se simtă curtată şi iubită, înainte ca impulsurile ei sexuale să fie la fel de puternice ca ale lui. Uneori trezirea dorinţelor ei se realizează atât de simplu dacă el îi aduce flori sau face curat în bucătărie. (Nu râdeţi, bărbaţi, la seminariile mele, femeile aplaudă puternic în acest punct!)

Bărbatul nu-şi dă seama că femeia vrea cu adevărat dragoste, dar are nevoie uneori de ajutorul lui înainte de a-şi simţi propriile dorinţe.

cu sâni de silicon văzute la televizor sau în reviste, ci

fiindcă se simt respinşi şi frustraţi sexual.

Pentru femei este de o importanţă vitală să înţeleagă că bărbaţii nu sunt atraşi în primul rând de corpul acelor vedete, ci de mesajul că ele sunt evident disponibile pentru sex. Pentru a păstra viu interesul bărbatului, femeile nu trebuie să intre în competiţie cu femeile fantastice din reclame, străduindu-se să-şi creeze un corp perfect. În schimb, ele trebuie să încerce să comunice mesaje clare şi pozitive în legătură cu sexul.

Pentru a păstra viu interesul bărbatului, femeile nu trebuie să intre în competiţie cu femeile fantastice din reclame, străduindu-se să-şi creeze un corp perfect.

În schimb, ele trebuie să încerce să comunice mesaje clare şi pozitive în legătură cu sexul.

De ce se simt bărbaţii dezavantajaţi

Dacă nu înţeleg diferenţele între nevoile sexuale proprii şi cele ale femeilor, bărbaţii se simt dezavantajaţi. Bărbatul vrea sex, dar are impresia că trebuie să o convingă pe femeie să vrea şi ea.

El nu-şi dă seama că şi ea înfruntă un dezavantaj similar. Femeile tânjesc după intimitate şi comunicare, de care bărbaţii nu par prea interesaţi. Femeile pot înţelege mai bine sensibilităţile sexuale ale bărbatului comparându-le cu propria lor sensibilitate legată de sentimente, comunicare şi intimitate.

Femeile trăiesc o experienţă dureroasă când vor să vorbească, dar se simt respinse în mod repetat. Femeile pot înţelege uşor asta. Dacă nu înţeleg diferenţele şi nu utilizează tehnici avansate de comunicare, pentru femeie poate fi foarte dureroasă retragerea în sine a bărbatului. După un timp, ea nici nu mai simte nevoia să se deschidă faţă de el şi să comunice.

La fel cum femeia poate aplica metode noi pentru a-şi scoate partenerul din izolare (vezi alte cărţi ale mele4), bărbatul poate folosi metode pentru a face ca femeia să fie receptivă la sex. Dacă înţelegem aceste diferenţe, constatăm că nu încercăm să ne convingem partenerele să ne iubească mai mult sau să se culce cu noi aşa cum vrem,

ci, mai degrabă, că le sprijinim prin aplicarea unor metode evoluate. Reuşind să le iubim, le dăm posibilitatea să ne ofere dragostea de care avem nevoie.

Fără aceste metode, după trei – patru ani, un cuplu îşi pierde automat puternicul interes fizic simţit la început, în capitolul următor vom vedea de ce cuplurile de azi au mai puţine contacte sexuale.

1

Cunoscător în ale mâncării, rafinat – în 1. franceză în text. 2

El spune: Mă simt Ea spune: N-am chef, dar excitat de tine. Hai putem trage una scurtă, să facem dragoste.

3

În sensul de medii de informare: presă, TV, radio etc. (n.trad.).

Ironia acestor vremuri este că sexul e prezent peste tot şi totuşi femeile se plâng din ce în ce mai mult că soţii lor nu sunt interesaţi. Cu cât văd mai mult sex la televizor, bărbaţii încep să se simtă mai respinşi acasă şi îşi pierd interesul faţă de partenere. Bărbaţii îşi pierd interesul nu fiindcă partenerele nu se pot compara cu femeile

Femeile pot înţelege mai bine sensibilităţile sexuale ale bărbatului comparându-le cu propria lor sensibilitate legată de sentimente, comunicare şi intimitate.

4

Bărbaţii sunt de pe Marte, Femeile sunt de pe Venus – Editura Vremea.

Pentru ca bărbatul să nu se simtă respins, cuplurile trebuie să stabilească o comunicare liberă, pozitiva şi uşoară în legătură cu sexul, şi mai ales, în legătură cu iniţiativa contactului sexual.

Când bărbatul primeşte în mod repetat mesaje că partenerei lui îi place să facă dragoste cu el şi crede acest mesaj, dorinţele lui sexuale pot rămâne sănătoase şi puternice.

Iniţiative sexuale şi conversaţii

Când bărbatul este sigur de sentimentele pozitive ale partenerei faţă de sex, va continua în general să ia

iniţiative. Dacă simte că este respins în mod repetat sau că trebuie să o convingă, va înceta să ia iniţiativa. În cele din urmă, va deveni pasiv sexual şi mai puţin interesat.

Pentru ca pasiunea bărbatului să crească, el trebuie să se simtă liber să iniţieze contactul sexual. La fel cum femeia are nevoie să simtă că partenerul o va asculta într-o atitudine pozitivă, fără a o respinge, tot aşa şi bărbatul trebuie să simtă că nu va fi respins când iniţiază un contact sexual.

Dacă bărbatul nu are dispoziţia necesară pentru conversaţie, trebuie să spună aceasta cu amabilitate. El ar putea spune: „Vreau să-ţi înţeleg sentimentele, dar mai întâi am nevoie să stau puţin singur, apoi putem discuta”. Femeia se simte iubită când bărbatul se străduieşte să arate că este interesat în sentimentele ei şi este interesat să înceapă o discuţie.

Când femeia vrea mai mult sex

Când bărbatul nu iniţiază contacte sexuale deoarece respingerea l-ar putea arde, trebuie să o aştepte pe ea. Când simte că trebuie iniţiativa partenerei, îşi pierde în cele din urmă dorinţa şi nici măcar nu ştie de ce. Atunci pendulul ajunge în partea cealaltă şi dorinţa lui este mai redusă ca a ei. De obicei, femeia începe să intre puţin în panică.

Ea începe să simtă lipsa sexului şi să-şi dorească mai mult. Însă, cu cât vrea mai mult, cu atât se pare că el îşi pierde interesul. Dorinţa ei de a avea mai mult devine un mesaj că el nu corespunde. Puţina dorinţă, pe care o mai avea el, este înăbuşită.

Sexul este o balanţă foarte delicată şi bărbaţii sunt mai vulnerabili decât femeile la un dezechilibru. Dacă

Ce poate face ea când el nu are chef

Multe cupluri renunţă în acest moment. Femeia sesizează stânjeneala lui şi dă înapoi. Ea nu ştie ce să facă. Dacă-i vorbeşte despre asta, el se simte blamat, iar dacă ea are iniţiative sexuale, el se simte obosit sau fără chef.

Din fericire, această problemă e rezolvabilă. La fel cum bărbatul se poate bucura de un contact rapid când

CAPITOLUL 7
De ce cuplurile au mai puţine contacte sexuale

Cuplurile de azi au mult mai puţine contacte sexuale decât sugerează mediile de informare. Desigur, există mulţi bărbaţi şi femei dornici dar, după câţiva ani de căsnicie, alte lucruri trec pe primul plan iar sexul este neglijat.

Motivul principal al pierderii interesului este că bărbaţii se simt respinşi, iar femeile nu simt romantism şi înţelegere. Femeia nu intuieşte cât de sensibil este bărbatul când ea n-are chef de sex. Bărbatul nu intuieşte cât de multă nevoie are femeia de romantism şi comunicare pentru a se deschide şi a avea dispoziţia necesară.

Motivul principal al pierderii interesului este că bărbaţii se simt respinşi iar femeile nu simt romantism şi înţelegere.

Când bărbatul primeşte în mod repetat mesajul că partenerei lui îi place să facă dragoste cu el şi crede acest mesaj, dorinţele lui sexuale pot rămâne sănătoase şi puternice.

Comunicarea bună şi susţinerea afectuoasă sunt însă cele mai importante pentru femeie. Pentru bărbat o relaţie bună este desigur importantă, dar de multe ori ceea ce contează este succesul sexual.

Când femeia simte că bărbatul este versat şi o susţine, dorinţa ei sexuală poate rămâne proaspătă.

La fel, dacă femeia nu are chef de sex, dar are grijă să-i arate că-i place să facă dragoste cu el, bărbatul se simte iubit. Când femeia nu are chef, bărbatul are nevoie să audă că va reveni în curând, pregătită şi bucuroasă să facă dragoste cu el.

Ştiind asta, femeia devine automat mai receptivă la sensibilitatea lui şi mai motivată să găsească mijloace de a-l face să se simtă liber să iniţieze un contact sexual.

La fel cum comunicarea bună permite femeii să se bucure de relaţiile sexuale, posibilitatea de a avea relaţii sexuale îl ajută pe bărbat să fie mai iubitor.

La fel cum comunicarea bună permite femeii să se bucure de relaţiile sexuale, posibilitatea de a avea relaţii sexuale îl ajută pe bărbat să fie mai iubitor.

bărbatul vrea mai mult sex şi poate persevera cu răbdare în luarea iniţiativei cu iubire şi respect, cu timpul o va cuceri pe femeie şi ea va dori automat să facă dragoste.

Când femeia vrea constant mai mult sex decât el şi-şi exprimă nemulţumirea în legătură cu asta, bărbatul începe să se simtă cu adevărat inhibat. El începe să se simtă obligat să facă dragoste şi să facă eforturi pentru ea.

Femeile ştiu deja cum le poate inhiba constrângerea. La bărbaţi, constrângerea de a-şi îndeplini obligaţia are un efect de zece ori mai puternic.

Bărbatul nu-şi poate stimula excitaţia la fel ca femeile. Dacă poate avea erecţie, acest lucru este clar. Femeia îşi poate ascunde uşor lipsa excitaţiei, prefăcându-se că totul e perfect. Bărbatul nu poate.

Această sensibilitate crescută face ca presiunea resimţită de bărbat să fie mai mare. Această presiune mai mare îl poate împiedica să se excite. Dacă simte că este obligat la actul sexual, la o erecţie, nu se va petrece nimic acolo, jos.

Deoarece bărbatul nu poate simula că este excitat, aşa cum pot femeile, el simte o presiune mai mare când este obligat să acţioneze.

partenera nu are chef de mai mult, femeia poate aplica anumite tehnici când bărbatul nu are chef.

La fel cum bărbatul se poate bucura de un contact rapid atunci când partenera nu are chef de mai mult, femeia poate aplica anumite tehnici atunci când bărbatul nu are chef

La un moment dat, Sue a constatat că a început să simtă nevoia de mult mai mult sex decât David. Sue avea deseori chef, iar David reacţiona bucuros la iniţiativele ei. Câteva săptămâni totul a mers grozav. Făceau dragoste de câteva ori pe săptămână şi, uneori, de două ori pe zi. Însă, în cele din urmă, David a început să obosească. Pentru el

asta era ceva nou. Nu i se mai întâmplase ca o femeie să vrea mai mult ca el. La început, nu ştia cum să refuze şi-i dădea înainte, chiar dacă nu avea chef. Asta n-a fost o idee bună. Foarte curând s-a simţit obligat să facă faţă. Sexul nu mai avea haz. Era un fel de datorie sau obligaţie şi nu-i mai plăcea. Pentru a preveni această senzaţie, el s-a hotărât să spună nu.

Însă nu-i era prea clar cum va spune nu fără a o respinge sau jigni pe Sue. Când el, venit de la lucru, se uita la ştirile de la televizor, ea, s-a ghemuit alături, pe canapea. După câteva minute, ea a început să-l mângâie uşor pe coapse. Încercând să nu fie grosolan, el şi-a pus mâna pe a ei, pentru a o opri şi i-a spus:

— Sunt atât de obosit astăzi. Simt nevoia să mă uit la televizor. Apoi, voind să nu pară că o respinge, a adăugat fără să se gândească:

— De ce nu te duci sus să începi, iar eu voi veni mai târziu?

David a continuat să se uite la televizor şi a uitat cu totul de discuţie. Era obosit şi gata să adoarmă când, peste trei sferturi de oră, a auzit o voce slabă, de sus:

— David, sunt pregătită.

A fost ca un miracol. Dintr-odată, s-a trezit imediat de la mijloc în jos. A răspuns:

— Vin imediat!

Când s-a urcat în pat, Sue era deja pregătită pentru orgasm, deoarece în ultimele patruzeci şi cinci de minute devenise tot mai excitată, imaginându-şi că David face dragoste cu ea, în timp ce se mângâia singură. Nu-i de mirare că la vreo două minute de la penetrare a avut un orgasm. Peste câteva secunde a urmat al lui. Ea avea ceea ce-şi dorise iar pentru David a fost o experienţă minunată, deoarece nu a trebuit să facă vreun efort şi totuşi a făcut faţă cu cinste, oferindu-i un orgasm.

Asumarea responsabilităţii pentru propria plăcere

David nu avea chef, Sue şi-a asumat responsabilitatea de a se satisface singură. Acest simţ al responsabilităţii este foarte sănătos. Ideal ar fi ca în niciun domeniu să nu

ne facem partenerii responsabili pentru nemulţumirile noastre, iar nevoile sexuale sunt foarte greu de satisfăcut fără a-l contraria pe partener. De aceea este atât de importantă masturbaţia.

Creativitatea lui Sue a eliberat-o de sentimentul de dependenţă faţă de David când el nu era disponibil. A făcut ce-a putut în acea situaţie şi s-a culcat, imaginându-şi că face dragoste cu el. Atingându-se pe îndelete într-o manieră senzuală şi masturbându-se, tensiunea ei sexuală s-a acumulat cu încetul, astfel că atunci când el a penetrat-o, ea era deja pe cale să aibă un orgasm.

După aceea, el i-a spus ce plăcut a fost şi că acesta era un mod formidabil de a-l stimula de câte ori n-avea chef. Punerea în discuţie a acestei probleme i-a permis ei să fie mult mai liberă în manifestarea sexualităţii şi a asigurat-o că poate avea parte de sex de câte ori îşi doreşte.

Dacă bărbatul e obosit şi nu are chef de sex, iar ea se comportă de parcă totul ar fi normal, el apreciază înţelegerea ei. Altfel, el ar începe să resimtă neplăcerea obligaţiei de a-i face faţă. Dacă femeia vrea un orgasm iar el nu are chef şi îl fură somnul, ea poate începe să se atingă cu senzualitate şi să se masturbeze.

După vreo douăzeci de minute ea se poate întoarce pe o parte, frecându-se delicat, dar ferm de el. Când el se trezeşte şi va simţi apăsarea vaginului ei umed, îşi va putea face datoria. Astfel vor fi amândoi mulţumiţi. Ea nu va trebui să simtă că nu-şi poate afla satisfacţia sexuală pe care şi-o doreşte. De aceea este bine ca ea să se masturbeze când el este în preajmă, nu numai când este singură.

Dacă partenerul călătoreşte frecvent, se poate ca ea să vrea să se masturbeze uneori, când el este plecat. Ştiind că ea nu poate să-l aştepte, el va fi mai excitat. Poate că va începe chiar să-şi scurteze călătoriile. Recomand insistent ca membrii unui cuplu să se informeze reciproc atunci când se masturbează, astfel ca partenerul să aibă cel puţin ocazia de a lua parte.

Membrii cuplului ar trebui să se informeze reciproc atunci când se masturbează, astfel ca partenerul să aibă cel puţin ocazia de a lua parte.

De multe ori, când un cuplu încetează să aibă relaţii sexuale, este greu să le reia. Întreruperea se poate datora unei boli, unei altercaţii, unei perioade deosebit de stresante, dar după ce un cuplu îşi pierde ritmul sexual, se poate ca revenirea să fie grea.

Poate fi dificil să reîncepeţi, dacă n-aţi avut contacte sexuale mai mult timp. Dacă folosiţi tehnici avansate, nu vă va fi dificil să vă reintraţi în ritm.

Jim fusese şomer câteva luni şi se simţise destul de deprimat. Julia, cu care era căsătorit de treisprezece ani, se simţea frustrată nu numai pentru că el stătea închis în sine tot timpul, ci şi fiindcă nu aveau relaţii sexuale, înţelegând nevoia lui de izolare, ea s-a străduit să aibă foarte multă răbdare. Până la urmă el şi-a găsit o nouă slujbă şi a început să se simtă mult mai bine. Totul a mers bine – doar că nu aveau relaţii sexuale.

Le-am arătat o cale de revenire. Le-am recomandat ca atunci când voia să facă dragoste, ea să-i spună ceva în genul: „Azi m-am simţit foarte excitată şi văd că tu eşti obosit. Nu este nicio supărare dacă tu nu vrei să facem dragoste, dar cred că mă voi masturba gândindu-mă la tine. Când voi fi pe cale să ajung la orgasm, oricând o să vrei să mi te alături, eşti binevenit. Dacă nu ai chef, e în regulă”.

A doua zi Julie m-a sunat şi mi-a lăsat un mesaj la robotul telefonic. După multe mulţumiri, a spus că metoda a funcţionat ca o vrajă. Şi Jim a fost foarte recunoscător. Uneori este nevoie doar de o experienţă reuşită şi bărbatul este din nou în şa. Nu există un afrodiziac mai bun ca sexul. Cu cât îţi este mai uşor să faci dragoste, cu atât vrei mai mult.

Alt secret pentru a-l ajuta pe bărbat să schimbe viteza de la lipsa de interes la excitare este ca femeia să-l abordeze limpede, dar indirect. Odată ce-l întrebi pe bărbat dacă vrea să facă dragoste şi el spune că nu, îi vine

mult mai greu să se răzgândească. Aşa cum am arătat, pentru femeie este exact invers. Dacă-i dai ocazia să spună nu şi să vorbească despre sentimentele ei, se poate să se simtă stimulată, descoperind că s-a răzgândit şi că vrea sex.

Bărbaţii au tendinţa să fie invers. Odată ce bărbatul afirmă că nu vrea să facă dragoste, asta este, în oarecare măsură, literă de lege. Dacă ea insistă în încercările de a iniţia un contact, el se simte controlat şi constrâns să facă faţă.

Odată ce bărbatul afirmă că nu vrea să facă dragoste, asta este, în oarecare măsură, literă de lege. Dacă ea insistă în încercările de a iniţia un contact, el se simte controlat şi constrâns să facă faţă.

În schimb, dacă femeia poate iniţia actul sexual într-o manieră indirectă, el are timp să-şi depăşească în tăcere rezistenţa şi poate fi stimulat. Pentru a iniţia sexul într-o manieră indirectă, femeia poate pune la punct diverse semnale sexuale. Chiar dacă are chef şi nu are nevoie de timp să fie stimulat, bărbatul tot va aprecia semnalele ei, deoarece îi uşurează mult iniţiativele sexuale.

Deşi aceste mesaje sunt foarte personale şi diferă de la o femeie la alta, dăm câteva moduri de exprimare a lor, în special prin ceea ce îmbracă femeile la culcare. Interpretările pe care le dăm par să fie adevărate în multe cazuri dar, desigur, fiecare femeie este în ultimă instanţă unică şi deosebită. DANTELĂ NEAGRĂ SAU JARTIERE

Acestea sunt un semnal clar că femeia vrea sex. O garnitură decoltată din mătase neagră spune că ea ştie ce vrea şi anume sex fierbinte, viguros şi intens; nu numai că vrea sex, că tânjeşte după el.

SATIN ALB ŞI MĂTĂSOS

Purtând acest material, ea semnalizează că şi-ar dori un contact delicat, sensibil şi afectuos. Este ca şi cum ar fi virgină şi ar vrea ca el să fie blând şi afectuos faţă de ea.

ROZ MĂTĂSOS SAU DANTELĂ

Prin acesta, ea este gata să prezinte o imagine romantică de vulnerabilitate afectuoasă şi pasiune

sălbatică în final. Ea vrea să-i simtă puterea şi să cedeze în faţa dragoste lui. În ea există o pasiune profundă, care aşteaptă doar să fie trezită prin dorinţa şi devotamentul lui.

PARFUMURI SEXUALE ŞI MIROSURI EXOTICE

Folosind anumite parfumuri, femeia vrea să fie mirosită şi savurată într-un mod senzual. Pentru mulţi bărbaţi, parfumurile senzuale şi exotice ale femeii fac ca sexul să fie mult mai pasional. Bărbatul trebuie să fie atent să-şi controleze pasiunea şi să evolueze încet, savurând fiecare pas, oprindu-se şi repetându-şi unele acţiuni, înainte de a trece la altă etapă de stimulare.

SUTIEN ŞI CHILOŢI NEGRI

Purtându-le, ea vrea să fie seducătoare, excitantă şi mai agresivă ca de obicei. Deşi începe în forţă, femeia vrea în sinea ei ca el să o domine stăpânindu-şi pasiunea, în timp ce ea îşi dă drumul, cedând în faţa dragostei lui.

UN CAPOT SCURT ŞI LARG, FĂRĂ CHILOŢI

Când poartă un tricou scurt şi feminin sau un capot scurt şi larg, fără chiloţi, poate însemna că nu are nevoie de un preludiu foarte lung şi că nu simte nevoia unui orgasm.

Poate că vrea doar să-l simtă în interiorul ei, fiind mulţumită şi satisfăcuta să-i simtă orgasmul.

MERSUL LA CULCARE DEZBRĂCATĂ

Dacă ea se culcă dezbrăcată când el iniţiază contactul sexual, este dispusă să descopere ce fel de sex îşi doreşte el sau acceptă orice s-ar întâmpla. CERCEI ŞI BIJUTERII

Când poartă cercei şi alte bijuterii în pat, ea se simte frumoasă şi vrea să fie adorată cu nenumărate sărutări. Se poate să-şi dorească un contact relaxat şi senzual. El trebuie să nu uite să-i repete cât de frumoasă este.

FLANELĂ VECHE

Când poarta o flanelă veche, este clar că nu are chef. Atunci este momentul potrivit pentru a o ţine în braţe. Bărbatul se poate apropia, dovedind afecţiune fizică fără senzualitate.

ÎMBRĂCĂMINTE PENTRU SEX

Exprimându-şi sentimentele şi dispoziţia sexuală prin îmbrăcăminte, femeia îl ajută mult pe bărbat să se simtă dorit şi binevenit. Desigur că mesajele enumerate mai sus nu sunt valabile chiar pentru fiecare femeie, dar oferă bărbaţilor un punct de referinţă pentru citirea semnalelor sexuale feminine. Aceste exemple pot ajuta şi pe femei să devină mai conştiente de importanţa de a se îmbrăca pentru sex într-un mod care să-i facă plăcere lui, dar să fie şi pentru ele plăcut şi confortabil.

Personal, am devenit mai conştient de mesajele pe care mi le transmitea soţia prin îmbrăcăminte, după un anumit incident. După câteva momente de tandreţe, soţia s-a dat jos din pat, spunând că vrea să se schimbe. Atunci eu am spus:

— De ce-ţi mai baţi capul să te schimbi? Oricum o să te dezbrac.

— Da, dar vrea să mă dezbraci de hainele potrivite, a spus ca, zâmbind. Asta de pe mine nu exprimă cu adevărat starea mea de spirit.

Din acel moment am fost mult mai atent la ce poartă şi la felul în care ea îşi exprimă astfel sentimentele şi dorinţele sexuale.

Alte semne sexuale

Există multe căi prin care o femeie poate sugera bărbatului că are chef de sex, fără a fi prea directă. Să vedem câteva exemple simple de mesaje clare, dar indirecte.

Unele din aceste mesaje pot fi valabile şi în cazul dumneavoastră, altele nu. Alegeţi şi încercaţi, ca şi cum v-aţi afla într-un magazin de haine. Poate că ele vă vor inspira să vă creaţi propriile mesaje.

BĂI RELAXANTE

Mary face o baie îndelungată pentru ca partenerul ei să înţeleagă că are chef. Îşi ia CD-ul portabil şi-şi pune muzica cea mai potrivită pentru dispoziţia pe care o are. Muzică liniştită şi tandră înseamnă sex calm şi tandru.

Hard rock înseamnă că are chef de sex pasionat.

Muzica în care predomină bateria înseamnă că se simte cu adevărat sexy şi vrea să dureze mult.

LUMÂNĂRI

Susan aprinde o lumânare lângă pat sau nişte beţişoare parfumate când are chef. Rachel pune lumânări pe masă la cină.

CIOCOLATĂ

Când Sharon îi cere lui Tom să-i cumpere o ciocolată la film, el ştie „astăzi e momentul". Soţia sa îşi doreşte ciocolată când corpul ei tânjeşte după un orgasm intens.

APRINDEREA FOCULUI

Când are chef, Carol face un foc în căminul din dormitor sau îşi roagă soţul să-l aprindă. Atunci ea îl priveşte, lăsându-l să înţeleagă clar cât de mult i-ar plăcea ca el să nu se grăbească.

AŞTEPTAREA

De obicei, când Grant ajunge acasă târziu, Theresa este deja culcată. Uneori însă, ea îl aşteaptă citind în pat. Dacă pune deoparte cartea când el intră în cameră, Grant ştie că ea are chef.

PREGĂTIREA CINEI PREFERATE

Karen pregăteşte mâncarea preferată a soţului ei când are chef. FISTIC

După ce Tom i-a spus că fisticul are asupra lui un efect afrodiziac, Joyce îi dă de înţeles că are chef, aducându-i acasă fistic. Uneori le lasă de dimineaţa pe masă. Asta-i permite lui să se gândească din timp ce grozav se vor distra.

VINURI SPECIALE

Margaret aduce un vin anume care le place foarte mult. Uneori îl roagă să cumpere el o sticlă la întoarcere.

PLIMBĂRI

Când Cheryl se lipeşte de soţul ei în timp ce se plimbă, el ştie sigur că ea are chef.

TREI SĂRUTĂRI

Dacă are chef, Maggie îşi săruta de trei ori la rând soţul la venirea lui acasă. MASAREA PICIOARELOR

Evelyn îl roagă pe soţul ei să-i facă un masaj al

picioarelor când are chef. Leslie arată că are chef, oferindu-se să-i facă partenerului un masaj.

Ambele metode sunt valabile. Ridicarea steagului

Exemplul meu favorit de semnal sexual este luat dintr-un film despre o familie de mongoli. Când soţia era dispusă să facă dragoste, înălţa un steag.

Soţul vedea steagul când venea acasă şi ştia că ea are chef. Atunci se repezea să-şi ia steagul şi arcanul, în timp ce femeia încăleca pe cal şi pornea să alerge. El o urmărea călare, o prindea în laţ cu arcanul, o trăgea în jos de pe cal şi se lupta cu ea. Apoi făceau dragoste. Acest ritual ducea categoric la relaţii pasionale. Cu permisiunea ei indirectă, dar clar afirmată, el o urmărea şi o poseda. Deşi ţinea evident frânele, ea putea să se simtă urmărită, cedând în final în faţa dezlănţuirii şi extazului sexual.

Dezbrăcarea

Chiar şi locul unde se dezbracă şi se pregăteşte de culcare o femeie poate fi un semnal foarte clar. Dacă se dezbracă discret, în colţul ei, de obicei nu are chef. Dar dacă-şi pune hainele pe partea lui de pat şi se dezbracă acolo, astfel ca el s-o poată vedea, poate fi un mesaj clar că este interesată. Când femeia semnalizează că vrea să facă dragoste, dezbrăcându-se în faţa lui, se poate să primească sau nu un răspuns. Dacă el nu are chef, ea îl pregăteşte cu succes să fie excitat data viitoare. Dacă este obosit, în loc să trebuiască să spună: „N-am chef (ceea ce poate fi stânjenitor pentru mulţi bărbaţi) el îşi poate băga capul în pernă, căscând şi spunând ce bucuros este să se bage în pat, fiind foarte obosit. Acesta este un mesaj clar că nu are chef.

Ea este scutită de un refuz direct şi el este scutit să spună că nu vrea. Ultimul lucru pe care el şi-l doreşte este ca ea să-i pună o serie de întrebări exprimându-şi îngrijorarea.

Când întrebările inhibă

A pune bărbatului o serie de întrebări legate de lipsa dispoziţiei lui, nu numai că-l inhibă pe loc, dar îl poate împiedica şi în viitor să aibă chef. Iată câteva întrebări

care nu trebuie puse dacă el nu răspunde pozitiv la semnalele sexuale:

„Ce s-a întâmplat?”

„Nu mai vrei să faci dragoste cu mine?”

„Tu aveai întotdeauna chef”.

„Crezi că m-am îngrăşat?”

„Mai eşti atras de mine?”

„Nu te excit?”

„Mămai iubeşti?”

„Poate că ar trebui să vorbim despre asta”.

„Poate că ar trebui să apelăm la un specialist”.

„O să mai facem vreodată dragoste?”

„Azi te uitai la alte femei. Nu mai vrei să mai fim împreună?”

„Vrei să trăieşti cu altcineva?”

„Am făcut ceva care te-a inhibat?”

„De ce nu vrei să facem dragoste?”

„Care-i problema, nu merge?”

Desigur că există momente când ea poate pune aceste întrebări, dar ele sunt categoric nerecomandate când stă dezbrăcată în faţa lui, iar el este obosit şi se întoarce pe partea cealaltă. În acest moment extrem de delicat, ea ar trebui să reacţioneze ca şi cum totul ar fi în regulă. Nu este momentul să ceară asigurări din partea lui.

Printr-o purtare neutră şi printr-o solicitare indirectă, ea poate transmite mai cu succes mesajul lipsit de obligaţii că el este binevenit, dacă are chef.

Dacă el nu are chef, ea se poate culca, ştiind că în curând vor face dragoste. Totuşi, dacă este cu adevărat doritoare, se poate masturba singură. Este foarte important ca bărbatul să înţeleagă dorinţa femeii de masturbare, astfel încât ea să nu se simtă niciodată privată de orgasm, dacă simte dorinţa când el nu are chef.

Această înţelegere reciprocă acţionează ca un farmec.

Dacă ştie că poate alege oricând să i se alăture sau să doarmă, bărbatul va avea tendinţa să aştepte până când ea este aproape de orgasm, intrând atunci în joc. Această

metoda funcţionează pentru că nu se exercită constrângeri asupra lui.

După ce a aflat de această metodă, bărbatul poate hotărî să-şi asigure partenera că pentru el este foarte bine dacă ea-l trezeşte şi-l antrenează în joc cu puţin înainte de a ajunge la orgasm.

Când bărbaţii încetează să iniţieze contacte sexuale

Unul din principalele motive pentru care cuplurile încetează să mai aibă contacte este că bărbatul încetează să le iniţieze sau femeia are prea multe iniţiative sexuale. Când femeia are întotdeauna iniţiativa, nu numai că va începe cu timpul să se simtă frustrată dar, după o vreme, bărbatul începe să-şi piardă interesul faţă de ea.

Femeile nu înţeleg de obicei că, dacă urmăresc un bărbat mai mult decât le urmăreşte el, în cele din urmă acesta va deveni mai pasiv. Puţin efort este necesar pentru a-l face să ştie când este momentul nimerit ca el s-o urmărească, dar dacă ea face totul, el îşi pierde interesul şi nici măcar nu-şi dă seama de ce.

Când femeia se simte obligată să aibă iniţiativa, bărbatul va începe să se simtă mai puţin motivat. Când că îşi manifestă latura masculină de urmăritor, el trece prea mult spre latura lui feminină, receptivă. Acest dezechilibru erodează încet pasiunea unui cuplu.

Foarte frecvent, el nici măcar nu ştie ce s-a întâmplat cu sentimentele lui fierbinţi faţă de parteneră şi poate greşi, presupunând că ea nu-l mai atrage.

Când femeia iniţiază contactul în manieră indirectă, aşa cum am arătat, ea se asigură că partenerul îşi regăseşte latura masculină a dorinţei şi va porni în urmărirea ei.

Când femeia iniţiază contactul în manieră indirectă, aşa cum am arătat, ea se asigură că partenerul ei regăseşte latura masculină a dorinţei şi va porni în urmărirea ei.

Mulţi bărbaţi n-au habar că prea multe revendicări şi agresiune sexuală din partea femeii îi pot inhiba până la urmă. Unora dintre bărbaţi le place foarte mult

agresivitatea femeii la început, dar pe urmă nu-şi dau seama de ce nu mai sunt atraşi de ea sau de ce li se pare că alte femei sunt mai atrăgătoare. La început o femeie revendicativă îi poate părea grozavă, deoarece se simte uşurat că nu riscă o respingere, dar cu timpul pasiunea bărbatului se va reduce.

Femeile se plâng frecvent că nu vor să aibă întotdeauna iniţiativa. Sugestia mea este ca, în loc să iniţieze contactul sexual, femeia să se concentreze asupra transmiterii mesajului că bărbatul poate s-o facă fără riscul de a fi refuzat.

În loc să iniţieze contactul sexual, femeia se poate concentra asupra transmiterii mesajului că bărbatul poate s-o facă fără riscul de a fi refuzat.

Nu este nicio problemă dacă femeia are uneori iniţiativa. Devine o problemă dacă ea o face prea des. Treptat, el îşi va pierde interesul şi va avea mai puţine iniţiative.

Când femeile nu sunt interesate

Bărbaţii se simt descurajaţi când simt că pentru soţiile lor sexul pare mai puţin important decât pentru ei. În lipsa unor mesaje clare din partea ei, care să arate că îi place să facă dragoste, el îşi pierde interesul. Dintr-odată, devin mai atrăgătoare femei pe care nu le-a cunoscut, dar care încă nu l-au refuzat.

Prin tradiţie, bărbaţii au fost mult mai activi în afara căsniciei decât femeile. În lipsa unei bune comunicări şi a priceperii, cuplurile îşi pierd în mare măsură interesul sexual reciproc. În timp ce femeile îşi pot căuta împlinirea în fantezie, bărbaţii s-au eliberat de frustrări şi vise prin legături extraconjugalc.

În trecut, femeile puteau renunţa mai uşor la nevoile lor sexuale în favoarea obligaţiilor de rutină, casnice şi familiale. Supravieţuirea familiei era mai importantă decât satisfacerea plăcerilor sexuale. Satisfacţia sexuală era un lux pe care femeile nu şi-l puteau permite. Bărbaţii făceau faţă scăderii interesului sexual al femeilor găsindu-şi satisfacţii discrete în altă parte.

Din nefericire, imediat ce bărbatul îşi îndreaptă energiile sexuale în altă parte, partenerei îi este mult mai greu să simtă destulă dragoste pentru a-şi orienta asupra lui interesul sexual. Prin urmare, unitatea familiei se păstrează, dar dragostea este pierdută. Motivul principal pentru care bărbaţii recurg la aventuri este că ei nu înţeleg că au puterea de a reînvia sexualitatea partenerei.

Motivul principal pentru care bărbaţii recurg la aventuri este că ei nu înţeleg că au puterea de a reînvia sexualitatea partenerei.

Ei nu stăpânesc tehnicile pe care le vom descrie, înţelegând mai profund sexul opus, putem stârni din nou flacăra pasiunii, chiar dacă a fost stinsă. În capitolul următor vom vedea cum se poate trezi din nou pasiunea.

CAPITOLUL 8

Cum să trezim din nou pasiunea

De multe ori partenerii se simt atraşi sexual unul faţă de celălalt când sunt la distanţă, dar sentimentul se pierde la întoarcerea acasă. De exemplu, bărbatul aflat la lucru poate simţi lipsa soţiei dar, când ajunge acasă, atracţia dispare. Femeia poate simţi că vrea mai multă dragoste dar, când ajunge acasă, senzaţia a dispărut. Aceasta se poate datora mai multor cauze. Se poate ca responsabilităţile casnice sau creşterea copiilor să umbrească sentimentele romantice. Prea multă rutină poate slăbi pasiunea.

Se poate ca după o discuţie neplăcută sau o ceartă să fi rămas vreun resentiment. Chestiunea poate că a fost rezolvată în mare, dar nu în chip ideal. Dezacordul este uşor uitat departe de casă, dar acasă revine pe nesimţite şi atracţia s-a dus.

Când reînviaţi pasiunea, dragostea împărtăşită în timpul contactului sexual spală aceste mici pete şi netezeşte asperităţile.

Deşi, ca regulă generală, pentru a te putea bucura de sex, trebuie mai întâi să existe relaţii bune, uneori contactele sexuale afectuoase pot îmbunătăţi simţitor legăturile.

Disponibilitatea femeii de a face dragoste poate stârni dragostea bărbatului faţă de ea.

Deşi, ca regulă generală, pentru a te putea bucura de sex, trebuie mai întâi să existe relaţii bune, uneori contactele sexuale afectuoase pot îmbunătăţi simţitor legăturile.

Uneori, chiar dacă femeia se simte rece, prin contact sexual şi simţind dragostea lui în acel moment ea se poate deschide din nou. Poate că partenerii nu mai au obiceiul de a face regulat dragoste. Departe de casă, ei sunt liberi să-şi simtă dorinţele sexuale, dar acasă revine obişnuinţa de a nu avea contacte. Odată ce sexul a trecut pe planul doi, este greu să-l readuci în faţă fără metode avansate. Ştiind ce tehnici sunt necesare, uneori este uşor să se stârnească din nou pasiunea, chiar dacă ea s-a stins.

Escapade romantice

Unul din modurile cele mai simple şi mai eficace de a trezi din nou pasiunea este o escapadă romantică. Petreceţi o noapte la hotel. Bucuraţi-vă de schimbarea decorului. Scăpaţi de rutină şi de lucrurile familiare. Uitaţi un timp toate responsabilităţile casnice. Cu cât este mai frumos noul peisaj, cu atât mai bine. Încercaţi să plecaţi de acasă cel puţin o noapte pe lună. Dacă nu puteţi merge într-o staţiune de odihnă sau în alt oraş, mergeţi la un hotel din localitate. Uneori un alt pat poate avea efectul dorit.

Femeile în special au adesea nevoie de o schimbare a mediului pentru a fi stimulate. Această schimbare le eliberează de sentimentul responsabilităţii faţă de familie şi casă. Când locul este frumos, ea devine receptivă faţă de frumuseţea ei interioară.

Femeile în special au adesea nevoie de o schimbare a mediului pentru a fi stimulate.

Când să faci o escapadă

Bărbaţii fac frecvent greşeala de a aştepta ca partenera să dea mesaje clare că ar avea chef să facă dragoste înainte de a plănui o escapadă. Asta este o mare greşeală. Escapada o ajută pe femeie să aibă dispoziţia

necesară. Dacă el aşteaptă ca ea să aibă chef, se poate să tot aştepte şi lucrurile vor merge tot mai rău.

Dacă femeia n-a reuşit de mai mult timp să plece de acasă, şi să se simtă liberă să guste romantismul şi sexualitatea, dispoziţia ei poate deveni din ce în ce mai asexuală. Pentru a-şi resuscita pasiunea şi a se simţi frumoasă şi iubită, femeia are nevoie să scape de responsabilităţile şi rutina zilnică.

Simplul fapt de a plănui o ieşire se poate să-i trezească sentimente romantice. Bărbatul trebuie să-şi amintească că uneori, înainte de a avea o dispoziţie romantică, femeia trebuie să stea de vorbă. Dacă merg spre o staţiune de odihnă îndepărtată, ea va putea vorbi tot drumul. Femeile au nevoie să vorbească pentru a scăpa de stres.

După un asemenea drum lung cu maşina, în care se poate detensiona, este probabil că ea ajunge la destinaţie şi în noul dormitor într-o dispoziţie minunată. Dintr-odată, are un sentiment cu totul nou, care nu ar fi fost posibil acasă. Se poate să dorească imediat să facă dragoste sau să vrea să facă o plimbare sau să meargă la restaurant. Dar odată ce a început să simtă grija care i se poartă, poate scăpa de senzaţia că trebuie să aibă grijă de alţii. În acest fel i se trezeşte pasiunea.

Alt mod de a o ajuta să se relaxeze este să o luaţi la cumpărături, dacă-i face plăcere. Pentru bărbaţi poate fi foarte obositor, dar acum majoritatea magazinelor pentru femei au scaune pe care ei pot sta în timp ce ele probează diverse articole. Simplul fapt de a explora un magazin, gândindu-se la ce i-ar place şi de ce-ar avea nevoie, o ajută pe femeie să treacă de la grijile pentru alţii la propriile trebuinţe. Poate fi fericită, chiar dacă nu cumpără nimic.

Femeia beneficiază direct de pe urma procesului de explorare a propriilor dorinţe. Asta o ajută să-şi înţeleagă preferinţele, poftele, nevoile şi să se pregătească direct pentru a trăi plăcerea şi dorinţa sexuală intensă. O raită prin magazine poate spori mult plăcerea unei ieşiri.

Dacă ea se distrează şi apreciază totul, probabil că şi

bărbatul va fi stimulat. Dacă ei îi place noul loc, el este mândru de fericirea ei. Acest sentiment al succesului îl poate stimula. Lăsându-şi în urmă problemele, ei se pot bucura mai din plin unul de altul.

Deşi ieşirile neprogramate pot trezi spiritul romantic, uneori suntem prea ocupaţi sau îndatoririle faţă de alţii nu ne permit să plecăm imediat.

Programând o ieşire, femeia poate păstra contactul cu dorinţele ei. Acea parte din ea aşteaptă cu nerăbdare să fie satisfăcută.

O scrisoare către partener

Alt secret pentru resuscitarea dorinţelor sexuale este să-i scrieţi o scrisoare partenerului. Dacă vedeţi că sunteţi excitat în lipsa partenerului, dar nu şi când veniţi acasă, încercaţi să vă descrieţi sentimentele sexuale atunci când apar. Aşa cum am arătat, stresul casnic poate umbri uşor dorinţele sexuale. Ele pot excita, dar au nevoie de puţin ajutor pentru a ieşi la iveală acasă.

Când eşti departe de partener, dă-ţi seama de interesul sexual şi imaginează-ţi o scenă romantică. Descrie ce vrei să faci şi sentimentele tale într-o scrisoare către partener. Iată un exemplu de la soţ către soţie: Dragă…

Îţi simt lipsa. Sunt foarte excitat şi abia aştept să te văd şi să te ating. Îmi place să ating frumosul tău corp. Curbele graţioase şi sânii tăi frumoşi mă înnebunesc de plăcere şi dorinţă. Îmi place să ţi-i prind în palme. Chiar acum îmi imaginez că te ţin în braţe. Simt moliciunea caldă a corpului tău lipit de mine. Îmi place să te ţin lipită de mine. Îţi simt parfumul dulce şi dragostea mea devine mai puternică. Îţi simt buzele dulci şi tot corpul mi se înfioară. Apoi ne sărutăm mai înfocat şi tu îţi deschizi buzele. Îţi ţin capul în mâini şi-ţi mângâi părul frumos. Ador să-ţi explorez corpul cu degetele, ştiind cât te excită, şi să-ţi simt degetele pe piele. Aşa cum fiecare atingere a ta îmi face plăcere, ştiu că ţie-ţi plac atingerile mele.

Îmi place să-ţi dau jos sutienul şi să-ţi simt moliciunea sânilor. Ştiu că mă doreşti aşa cum te doresc şi

eu. Tu eşti tot ce vreau. Ard de dorinţa de a mă uni cu tine, de a fi aproape de tine, de a te pătrunde.

Timpul se opreşte. În sfârşit suntem uniţi. Pe când împing uşor, aud ţipătul tău şi ştiu că mi-ai cedat. Continui să mă mişc înainte şi înapoi. Fiecare mişcare înainte mă desfată. Simt că vreau să-mi dau drumul, apoi presiunea este uşurată pe moment de gemetele tale de plăcere. Ne înălţăm împreună în dragoste, plăcere şi extaz. Toată dragostea mea se îndreaptă spre tine în timp ce ajungi la orgasm. Gemetele tale ajung la maxim şi mă fulgeră plăcerea orgasmului. Ne scufundăm într-o unire fericită, strânşi unul în altul şi mă simt uşurat. Sunt liniştit şi mă simt din nou întreg şi complet. îi mulţumesc lui

Dumnezeu pentru tine şi pentru darul de a te iubi şi a fi iubit de tine.

Stând unul lângă altul, te mângâi uşor pe păr şi privesc în ochii tăi frumoşi. Îţi spun: „A fost minunat” şi tu îmi zâmbeşti. Din nou îmi dau seama ce norocos sunt.

Te iubesc, (Semnează) Dacă nu te pricepi la scris

Desigur, mulţi nu au talent la scris şi exprimarea acestor sentimente delicate poate fi dificilă. Asta nu înseamnă că sentimentele nu există, ci doar că nu ai darul de a le exprima prin cuvinte. Femeilor, mai ales, le place să audă asemenea cuvinte. Acesta este unul din motivele pentru care femeile cheltuiesc miliarde de dolari pe romane de dragoste.

Un bărbat care are dificultăţi în a-şi exprima verbal pasiunea poate cumpăra o felicitare care exprimă poetic sentimentele sale. Este perfect normal să ai sentimente afectuoase şi să nu ştii cum să le articulezi aşa cum se cuvine.

Alegerea unei felicitări potrivite, care să-ţi exprime sentimentele, este la fel de bună ca scrierea de unul singur a acelor cuvinte.

Alegerea unei felicitări potrivite, care să-ţi exprime sentimentele, este la fel de bună ca scrierea de unul singur a acelor cuvinte.

Acelaşi principiu este valabil şi pentru genul de

scrisori descris mai sus. Consideraţi-vă liberi să împrumutaţi expresii din exemplul dat sau din romane de dragoste.

Este mai important să vă sesizaţi şi exprimaţi în scris sentimentele decât să fiţi originali. După ce aţi terminat scrisoarea, spuneţi-i partenerului că aveţi ceva deosebit să-i arătaţi. Lăsaţi-vă timp anume – cel puţin trei sferturi de oră fără întrerupere – ca să-i citiţi scrisoarea sau s-o citească singură (cu voce tare sau în gând). Aproape automat acele sentimente vor reveni pe parcursul lecturii şi vă veţi bucura din nou de plăcerile sexului.

Această metodă ne-a ajutat de multe ori pe mine şi pe soţia mea să resuscităm dorinţa reciprocă. Nu mi-am dat seama cât de importante erau pentru ea, până ce nu mi-a mărturisit că păstra acele scrisori şi, când nu simţea dragostea mea, le lua şi le recitea. Aceste scrisori nu sunt bune doar pentru iniţierea actului sexual, ele îl ajută pe partener şi să înţeleagă ce simţi în timpul actului sexual. Fără aceste scrisori, Bonnie nu ar fi ştiut niciodată atât de clar profunzimea pasiunii mele în timpul actului sexual.

Sex prin telefon

Dacă unul din parteneri este plecat într-o călătorie de afaceri sau există o relaţie între doi parteneri aflaţi la mare distanţă, s-ar putea ca ei să devină surescitaţi, simţind nevoia masturbării. Uneori o cameră de hotel goală poate fi foarte singuratică şi pot apare dorinţe sexuale puternice. În loc să vă eliberaţi tensiunea sexuală prin masturbare, de ce să nu vă sunaţi partenerul, făcând sex la telefon?

Este foarte asemănător cu scrisoarea de mai sus. Spuneţi-i partenerei cât de excitat sunteţi şi ce mult aţi vrea să fiţi împreună. Rugaţi-o să se mângâie cu ochii închişi aşa cum aţi face-o dumneavoastră. În timp ce vă mângâiaţi, închipuiţi-vă că o face partenera. Vorbiţi şi ascultaţi pe rând. Descrieţi-vă din când în când senzaţiile şi ce vă închipuiţi că faceţi cu partenera.

Până la urmă, cuplul îşi poate imagina că are un contact sexual şi partenerii se pot masturba împreună ajungând la orgasm, folosind un gel lubrifiant. Deşi nu este

la fel ca un contact sexual reuşit, este desigur pe aproape. Fiţi însă atenţi să nu folosiţi un telefon celular care poate fi interceptat. Este momentul intim al dumneavoastră, nu al vecinilor!

În mijlocul nopţii

O combinaţie de contacte deosebite şi rapide pot face minuni în toiul nopţii. Pentru bărbat este o senzaţie minunată să fie trezit noaptea de soţia lui care-şi lipeşte vaginul fierbinte de piciorul lui şi sânii goi de piept!

Femeia care simte că ar avea chef poate să se stimuleze singură până ce este aproape de a avea un orgasm, apoi poate trece lângă el, în pat. Lui i se va părea un mod minunat de a se trezi.

Cum bărbatul are nevoie doar de câteva minute iar femeia a avut la dispoziţie douăzeci de minute ca să se stimuleze singură, vor avea amândoi orgasm. Nu este acelaşi lucru dacă bărbatul vrea să facă dragoste în toiul nopţii, deoarece ea nu este gata în câteva minute de la trezire. Este însă o senzaţie de libertate incredibilă când bărbatul se simte liber să-şi trezească partenera şi să facă dragoste cu ea. Acest gen de libertate este minunat, dar trebuie îndeplinite întâi anumite condiţii. Trebuie să existe deschiderea faţă de contacte obişnuite şi comunicaţii iubitoare înainte de a încerca aceasta metodă.

El trebuie să o întrebe cu altă ocazie dacă este dispusă să fie trezită. Poate că ea nu este de acord să fie trezită noaptea decât în vacanţă, dacă este foarte odihnită sau se poate scula mai târziu.

Chiar cu acordul ei, când bărbatul îşi trezeşte partenera, trebuie să fie mai puţin agresiv decât ar fi ea dacă l-ar trezi. Dacă este excitat, se poate apropia uşor de soţie, atingând-o încet, ţinând-o în braţe şi frecându-se de ea. Dacă ea îl primeşte, este foarte bine, dar ea trebuie să simtă că este tot foarte bine şi dacă-i spune: „nu astăzi”.

Dacă bărbatul poate auzi „nu astăzi” fără a se simţi respins, ea o poate spune liniştită. Dacă femeii nu-i vine uşor să spună „nu”, îşi va pierde automat capacitatea de a spune cu adevărat „da” în relaţiile sexuale.

Dacă femeii nu-i vine uşor să spună „nu”, îşi va pierde automat capacitatea de a spune cu adevărat „da „în relaţiile sexuale.

Respectându-şi reciproc nevoile sexuale, ambii parteneri pot da şi primi sprijinul necesar. În capitolul următor vom vedea o metodă care garantează satisfacţia ambilor parteneri.

CAPITOLUL 9

Polaritatea sexuală

Alt secret pentru a avea relaţii sexuale reuşite şi pentru menţinerea pasiunii este de a înţelege şi a respecta polaritatea sexuală. Aşa cum polul negativ al magnetului atrage polul pozitiv al altui magnet, prin manifestarea polarităţii sexuale putem spori atracţia, dorinţa şi plăcerea.

Există doi poli sexuali, a oferi plăcere şi a o primi. Când unul dintre parteneri dă şi altul primeşte, plăcerea sexuală se poate acumula uşor. În practicarea sexului polarizat, partenerii schimbă pe rând aceşti poli pentru a mări dorinţa şi plăcerea. Unul dă, în timp ce partenerul primeşte. Apoi se alternează, donatorul încetează să dea şi începe să primească.

Sexul polarizat are două etape. În prima etapă bărbatul ia şi femeia dă. În etapa a doua, el are grijă de nevoile ei, în timp ce ea se relaxează şi este atentă la ce primeşte.

În timpul primei etape a sexului polarizat, bărbatul începe prin a primi. La început nu se preocupă de a avea răbdare pentru a-i asigura partenerei plăcerea. Desigur, el vrea ca ei să-i placă, dar este preocupat cu adevărat de propria lui plăcere. De altfel, că nu se aşteaptă să fie imediat stimulată şi să ţină pasul cu el.

În faza a doua este rândul ei să primească, iar al lui să se concentreze pe a da. Ea a dat tot ce a putut şi acum poate primi. Astfel amândoi vor avea până la urmă ceea ce şi-au dorit.

Apariţia sexului polarizat

Am dezvoltat ideea de polarizare sexuală, deoarece

ştim că bărbatul nu vrea întotdeauna să aştepte destul pentru preludiul necesar partenerei ca să ajungă la orgasm. Nu că nu i-ar păsa de plăcerea ei „dar corpul îi cere să termine şi să ajungă la orgasm. Diferenţa de timp necesară preludiului poate crea uneori probleme mari.

Mergând înainte, fără preludiul de care are nevoie, ea acumulează resentimente. Dar dacă o aşteaptă, el poate fi frustrat. Dacă el îşi consumă direct energia prin orgasm, partenera va avea foarte puţin din ceea ce-i trebuie. După un timp, el va înceta să mai dorească relaţiile sexuale, deoarece nu vrea să zăbovească pentru preludiu. Uneori bărbatul este obosit la sfârşitul zilei şi nu are răbdare. Gândul că are de parcurs tot acel preludiu îl poate inhiba.

La fel, de multe ori femeia nu vrea să facă dragoste, deoarece nu vrea ca partenerul să se simtă frustrat pe când încearcă să o stimuleze rapid. Pentru ca ideea de sex să fie binevenită, femeia trebuie să simtă că nu e obligată să fie imediat excitată. Ea nu ştie întotdeauna cât îi va trebui şi nici măcar dacă va reuşi.

Pentru ca ideea de sex să fie binevenită, femeia trebuie să simtă că nu e obligată să fie imediat excitată. Polarizarea sexuală este soluţia acestei probleme.

Polarizarea sexuală este soluţia acestei probleme şi, aşa cum vom vedea, ea mai are şi multe alte avantaje. În loc să se simtă frustrat că trebuie să aştepte plăcerea sexuală a partenerei, bărbatul poate la început să facă tot ce-i place. Apoi, înainte de a ajunge la orgasm, se va opri şi va începe să-i asigure preludiul de care are ea nevoie. După orgasmul ei, el îl poate avea uşor pe al lui.

Practicarea sexului polarizat

Sexul polarizat începe adesea când bărbatul se simte excitat şi doreşte cu agresivitate să-şi elibereze tensiunea sexuală, iar femeia se bucură de excitaţia lui. El o poate îmbrăţişa, săruta, atinge, mângâia, dezbrăca, devenind tot mai excitat. Ea poate sta întinsă, bucurându-se că-i face atâta plăcere partenerului sau poate începe să-l atingă într-un mod care-l excită.

Ea nu are senzaţia că trebuie să-l egaleze ca nivel de

excitare. În schimb, îl ajută doar să fie excitat. Se poate implica în stimularea lui, în special prin atingerea, strângerea şi mângâierea penisului, eventual şi prin sex oral. Toate acestea, pentru realizarea stării de excitaţie a bărbatului. Este clar că el are parte de plăcere, iar ea este cea care i-o oferă.

După vreo cinci minute, când excitarea lui ajunge la maxim şi observă că se apropie orgasmul, bărbatul îi semnalizează că stimularea lui trebuie să înceteze. Poate semnala apropierea orgasmului prin sunete sau o respiraţie adâncă şi îndepărtarea cu delicateţe de atingerile ei pentru a-şi schimba poziţia.

Pentru a-i semnala că este gata să schimbe polaritatea, el poate să-i dea mâinile la o parte. În plus, mai poate trece în partea cealaltă a patului.

Fiecare din aceste semnale îi arată clar femeii că el este pregătit să-i restituie plăcerea pe care i-a dăruit-o ea.

Femeia se poate relaxa, începând să-şi îndrepte atenţia asupra propriului corp şi a propriei plăceri, în timp ce el începe s-o stimuleze. Bărbatul poate avea nevoie doar de două-trei minute de stimulare, dar trebuie să-şi aducă aminte că ea are nevoie de douăzeci-treizeci de minute.

Bărbatul poate avea nevoie doar de două-trei minute de stimulare pentru a se apropia de orgasm, dar trebuie să ţină minte că femeia are nevoie de douăzeci sau treizeci de minute.

Schimbarea polarităţii

La început, bărbatului îi poate fi greu să se oprească şi să schimbe polaritatea, trecând în faza a doua. Se poate să fie atât de excitat, încât să meargă până la capăt. Asta se întâmplă mai ales când cuplul practică sexul oral sau penetrarea în prima fază. Înţelegând că trebuie să fie excitat în timpul orgasmului ei, bărbatul poate avea stăpânirea necesară.

Înţelegând că trebuie să fie excitat în timpul orgasmului ei, bărbatul poate avea stăpânirea necesară.

Schema biologică a bărbaţilor şi femeilor face ca experienţele lor de după orgasm să fie diferite. După ce a

avut orgasm, femeia este încă excitată şi se poate bucura şi mai mult de penetrare. La femeie, după orgasm, hormonii responsabili de senzaţia de plăcere (endorfinele, catecholamina şi neurotransmiţătorii) rămân la un nivel foarte ridicat. În schimb, după orgasm, excitaţia şi starea de erecţie a bărbatului dispare în general repede. Când a terminat, a terminat. Hormonii plăcerii se dispersează şi dispar în mare măsură.

Dacă el termină primul, nu mai are energia pentru momentul când ea este gata să aibă orgasm. Dacă ea ajunge prima la orgasm, nu numai că este încă excitată, dar se poate bucura şi mai mult de orgasmul lui.

Sincronizarea orgasmelor: întâi doamnele

Multe cupluri încearcă să-şi programeze orgasmele simultan. Acest mod de sincronizare poate face ca, în realitate, satisfacţia sexuală să fie mai redusă. Pentru femeie este foarte stânjenitor să fie preocupată de momentul când va avea un orgasm. Cel mai bine este să se simtă liberă să-l descopere când apare, fără a trebui să se ajusteze, încercând să şi-l stăpânească. După ce ea a ajuns la orgasm, el îl poate avea pe al său imediat sau poate aştepta un timp. Când bărbatul şi femeia termină simultan, ambii sunt atât de absorbiţi de intensitatea plăcerii încât, într-un fel, celălalt este absent pe moment şi intimitatea dispare brusc.

Când bărbatul şi femeia termină simultan, uneori satisfacţia poate fi mai mică.

La un moment dat, femeia se bucură de întreaga lui atenţie şi, în clipa următoare, s-a terminat. La fel, când bărbatul simte plăcerea propriului orgasm, pierde ocazia de a simţi întreaga măsură a plăcerii ei. Până la apariţia bruscă a orgasmului său, el simte din plin plăcerea ei crescândă. Când începe orgasmul, bărbatul este prea prins în intensitatea propriei trăiri pentru a mai sesiza manifestările plăcerii şi dragostei ei pentru el.

Dacă el, rămânând stăpân pe sine, are grijă ca ea să ajungă prima la orgasm, o ajută să-şi piardă şi mai mult stăpânirea.

Când ea ajunge la orgasm, el poate fi împreună cu ea pentru a se bucura pe deplin de plăcerea ei. Apoi, după ce a avut orgasmul, ea este liberă să-l simtă pe al lui. Este ca şi cum ar fi două orgasme în loc de unul. Ambii parteneri trăiesc pe deplin întâi orgasmul ei, apoi pe al lui.

Dacă el are primul orgasm, ea este distrasă de la propria acumulare a plăcerii pentru a simţi plăcerea lui şi apoi, dacă ajunge în cele din urmă la orgasm, el este incapabil să i-l simtă pe deplin, deoarece nu mai este atât de excitat.

Urmând indicaţiile polarizării sexuale, femeia este sigură că va avea de fiecare dată cel puţin ocazia de a ajunge la orgasm. Uneori va descoperi că nu va avea orgasm dar, întrucât el a avut răbdare fără a o constrânge cu aşteptările lui, ea va fi satisfăcută.

Urmând liniile generale ale polarizării sexuale, femeia este sigură că va avea de fiecare dată cel puţin ocazia de a ajunge la orgasm.

Avantajele suplimentare ale polarizării sexuale

Un avantaj suplimentar este că, după ce bărbatul a simţit plăcerea în prima fază, când vine rândul ei, femeia se simte mai îndreptăţită la plăcerea proprie. În lipsa acestui sentiment suplimentar de îndreptăţire, unora dintre femei le este greu să ajungă la orgasm.

De multe ori, când femeia este deosebit de pricepută să dea, îi este greu să primească. Ea poate fi atât de preocupată să se gândească la nevoile sexuale ale partenerului, încât nu-şi permite să se concentreze asupra propriilor nevoi. Această tendinţă poate fi complet inconştientă. Descriind acest fapt la un seminar, o femeie a devenit brusc foarte agitată şi a exclamat: „Incredibil! Asta este”.

Toată lumea se întreba despre ce revelaţie era vorba. Am întrebat-o ce s-a întâmplat. Iată povestea ei:

Tocmai am înţeles de ce am avat un singur orgasm. Am patruzeci şi doi de ani şi nu am avut niciodată orgasm, cu o sigură excepţie. N-am înţeles niciodată de ce, dar acum ştiu. Acum vreo şase ani, partenerul meu a vrut să

facem dragoste, şi eu eram supărată. Simţeam că dădusem mult mai mult în cadrul legăturii noastre. La insistenţele lui, am cedat, dar m-am hotărât doar să primesc şi să mă bucur de mângâierile lui. El a făcut totul pentru mine dar, pentru prima dată în viaţă, eu n-am făcut nimic pentru partenerul meu. Mi-am spus că de data asta este rândul meu şi într-adevăr m-am simţit ca niciodată.

Acum înţeleg de ce am avat orgasm; fiindcă nu mă concentram să-i fac lui plăcere, m-am putut concentra asupra mea şi a mers. Chiar dacă n-am făcut nimic pentru el, a fost foarte mulţumit.

Aşa cum arată acest exemplu, când o femeie poate primi ea se poate bucura cu adevărat de sex. Sexul polarizat o ajută să accepte deoarece, după ce este evident că la început îi oferă, ea poate începe să primească. Pe baza înţelegerii reciproce a sexului polarizat şi a unui semnal clar că a început faza a doua, femeia se poate relaxa mai deplin, savurând acumularea treptată a satisfacţiei sexuale.

Când bărbatul se stăpâneşte

Când bărbatul îşi stăpâneşte plăcerea astfel încât să nu aibă orgasm înaintea femeii, plăcerea ei este şi mai mare. Ea nu trebuie să fie preocupată de necesitatea de a se grăbi pentru a ajunge la orgasm înaintea lui.

Cu cât este mai sigur că el se stăpâneşte şi nu va termina înaintea ei, cu atât ea poate mai uşor să se relaxeze şi să-şi dea drumul. Acesta este un alt avantaj al sexului polarizat. În prima fază, el are parte de plăcere, dar nu ejaculează.

Apoi, în faza a doua, ea ştie că restul timpului îi este destinat. Se poate relaxa, ştiind că el îi stă la dispoziţie.

Cu cât este mai sigură că el se stăpâneşte şi nu va termina înaintea ei, cu atât ea poate mai uşor să se relaxeze şi să-şi dea drumul.

Uneori bărbatul simte nevoia puternică de a ejacula înainte ca femeia să termine. Atunci nu trebuie să o lase să-i stimuleze penisul. Trebuie să se retragă şi să se liniştească. Destinderea se face în două feluri.

Întâi, trebuie să oprească stimularea înainte de a fi prea târziu. Apoi, poate să intensifice stimularea ei. Creşterea plăcerii ei la nivelul celei simţite de el îi va permite să-şi regăsească stăpânirea.

Uneori femeii îi place mult ca el să-i provoace un orgasm înainte de a o penetra. Asta înseamnă că el este excitat în prima fază, o aduce la orgasm pe parteneră în faza a doua, apoi urmează penetrarea şi orgasmul lui. Dacă o penetrează după orgasmul ei, el este foarte, foarte binevenit.

După orgasmul femeii

După ce femeia a ajuns la orgasm, se poate bucura cel mai mult de penetrare deoarece nu numai că este mai receptivă la stimulare, dar poate savura mai mult plăcerea. Ea s-a eliberat şi acum se poate concentra să-l primească şi să-l iubească. În acest moment este alt fel de stimulare. Înainte de orgasm ea simte o plăcere tot mai mare dar, după aceea, este ca şi cum ar fi urcat un munte şi dansează deasupra lumii cu partenerul ei. În plus, după ce el i-a provocat un orgasm, stimulându-i tot corpul şi clitorisul, vaginul ei se contractă şi doreşte să fie umplut cu penisul. Ce moment mai nimerit poate exista pentru ca el să-şi facă intrarea?

Nu numai că ei îi place asta, dar şi el este liber să intre sau să iasă fără constrângerea unei performanţe. El poate ejacula peste un minut sau peste zece şi ea va fi pe deplin mulţumită. Pentru femeie nu mai contează cât aşteaptă bărbatul, dacă el a satisfăcut-o mai întâi. Uneori bărbaţii înţeleg greşit nevoia femeii şi-şi închipuie că dacă durează mai mult, e mai bine. În general, un contact care ţine mai mult de treizeci de minute îi va produce femeii dureri mari şi poate duce la infecţii vaginale.

Bărbaţii se simt obligaţi să aştepte mult timp, pentru ca ea să primească stimularea necesară. Practicând sexul polarizat, ea poate fi sigură că va avea timpul necesar înainte ca el să termine.

Pentru femeie nu mai contează cât aşteaptă bărbatul, dacă el a satisfăcut-o mai întâi.

Sporirea plăcerii femeii

Bărbatul are tendinţa să gândească într-un mod orientat spre scop. Vrea să-i asigure femeii o plăcere sporită în modul cel mai eficient cu putinţă. Când ea s-a apropiat de orgasm, el continuă să o stimuleze pentru a o trece pragul şi aşi atinge scopul. Secretul de a-i oferi femeii mai multă plăcere constă în apropierea de orgasm urmată de retragere, încetinirea şi reducerea stimulării iar în final, luarea de la început.

Pentru a realiza cel mai eficient plăcerea femeii, bărbatul ar trebui să o aducă în apropierea orgasmului, să o lase să se destindă, apoi s-o stimuleze din nou şi iar s-o lase. Dacă o aduce în pragul orgasmului de două, trei ori, apoi îi oferă unul, va fi mult mai intens şi mai satisfăcător. De fiecare dată când se apropie, dorinţa şi nevoia ei de orgasm creşte. Corpul ei are posibilitatea să se pregătească suficient.

Prelungind preludiul în acest fel, nu numai orgasmul ei, ci şi al lui va fi mult mai intens.

În cazul sexului polarizat, bărbatul ar trebui întâi să-şi îndrepte energia către orgasmul său. Apoi, când se opreşte şi se concentrează asupra ei, se va destinde. Mai târziu, când îi vine rândul să ajungă la orgasm, plăcerea lui va fi mult mai mare, deoarece a aşteptat.

Femeia poate semnaliza că este aproape de orgasm prin parola „Te rog”. Aceasta poate avea sensul „Te rog să te opreşti, altfel voi avea un orgasm” sau „Te rog să continui”. Când aude acest semnal, el poate decide să continue până-i provoacă orgasm sau poate reduce stimularea directă a clitorisului pentru câteva minute sau mai puţin, înainte de a o lua de la început.

Dacă se opreşte, nu înseamnă că totul trebuie să înceteze. Poate continua să o atingă pe tot corpul într-un mod foarte erotic fără a-i atinge direct clitorisul.

Asta-i permite ei să se relaxeze puţin înainte de a ajunge şi mai sus. Extinderea potenţialului plăcerii

De câte ori permitem ca tensiunea să se relaxeze înainte de a creşte din nou, extindem capacitatea corpului

de a savura plăcerea. Odată am făcut o experienţă legată de această idee.

Un prieten al meu trata durerile pacienţilor. Pentru a reduce durerea cronică, doctorul introducea un ac în corpul pacientului într-un anumit punct. Apoi trimitea un curent electric prin ac. Pe parcursul unei ore intensitatea curentului electric era mărită mult. Era uimitor ce intensitate putea accepta corpul dacă creşterea era lentă. Deşi nu suferam de dureri cronice, am vrut să văd ce simţea un pacient.

Mi-am pus acul în braţ şi am dat drumul încet la curent până ce am simţit o durere arzătoare. Atunci am semnalizat că este prea mult şi ei au redus puţin intensitatea, lăsând-o la un nivel mai confortabil. După zece minute, sora a răsucit un buton şi intensitatea s-a dublat imediat. Am simţit diferenţa, dar nicio arsură.

Deoarece curentul electric era la început la nivelul meu maxim de toleranţă şi apoi a fost scăzut puţin şi menţinut aşa zece minte, corpul meu a avut timp să se adapteze şi să accepte mai mult curent. În doar zece minute am putut accepta un curent dublu. Am fost uimit. După alte zece minute, sora a crescut iarăşi intensitatea. După doar douăzeci de minute am putut uşor să accept o intensitate de trei ori mai mare ca cea iniţială.

Timp de o oră, la fiecare zece minute, curentul a fost mărit. După o oră puteam suporta fără şocuri sau durere o intensitate de şase ori mai mare. Prin adaptarea lentă, corpul meu a putut suporta un curent de şase ori mai mare.

Aceasta a fost o reacţie tipică.

A doua zi am revenit şi am început cu intensitatea iniţială. Apoi am decis să o măresc fără a mai aştepta cele zece minute pentru dublarea curentului. M-am electrocutat şi m-am ars. Am experimentat clar capacitatea corpului de a se adapta şi a primi mai mult curent dacă i se lasă timpul necesar.

La fel, în cazul sexului, dacă aşteptăm destul pentru a creşte tensiunea, ne obişnuim cu ea şi apoi o mărim din

nou, creşte puternic capacitatea de a simţi plăcerea.

Acumulând energia şi făcând o pauză, ne mărim capacitatea de plăcere, astfel că putem simţi o bucurie mai mare, având orgasme mai intense şi mai satisfăcătoare.

Acumulând energia şi făcând o pauză, ne mărim capacitatea de plăcere, astfel că putem simţi o bucurie mai mare, având orgasme mai intense şi mai satisfăcătoare.

Dacă aveţi răbdare să creşteţi plăcerea iar şi iar, veţi avea un orgasm al întregului corp. Dacă vă excitaţi şi mergeţi direct la un orgasm rapid, acesta este concentrat în general în zona genitală şi nu e nici pe departe la fel de grozav.

Sex sănătos de casă şi sex rafinat

Dacă nu se rezumă la una scurtă, bărbatul trebuie să-şi excite partenera de cel puţin două, trei ori înainte de a-i oferi un orgasm.

Sexul sănătos, de casă, durează cam treizeci de minute. Cinci minute pentru el, douăzeci pentru ea ca să ajungă la orgasm şi apoi, după ejaculare, cinci minute în care amândoi să savureze îmbrăţişarea afectuoasă din final.

E bine de ştiut clar că poate fi satisfăcător pentru ambii parteneri într-o perioadă relativ scurtă. Dacă durează ore în şir, pasiunea se va stinge până la urmă. Începem să asociem sexul cu un timp foarte lung şi, cu programele noastre încărcate, este prea greu să găsim aşa mult timp. Dar, chiar cu un program încărcat, este uşor de găsit o jumătate de oră o dată sau de două ori pe săptămână.

Pe lângă sexul de casă, este important să creaţi o fereastră de timp atunci când aveţi la dispoziţie două ore, pentru a vă bucura de sexul rafinat. În acele ocazii puteţi aduce partenerul în pragul orgasmului, schimbând apoi rolurile. De exemplu, femeia poate începe să-l stimuleze pe bărbat, apoi el o va excita de câteva ori, apoi din nou ea. Mergând înainte şi înapoi, ei pot prelungi preludiul până ce, în final, ea nu se mai poate stăpâni.

Pentru bărbat, sexul rafinat nu numai că este

formidabil, dar îl şi deprinde să-şi stăpânească energia sexuală. Nu numai că este mai plăcut, dar îi oferă experienţa nouă de a încetini şi a ajunge apoi mai departe.

După ce revii de câteva ori, nevoia de orgasm se reduce şi poţi savura fiecare moment, fiecare gust, miros, răsuflare, sunet şi senzaţie. În plus, adoptând acest fel de a face lucrurile, poţi trăi mai plin curentul de dragoste către şi dinspre partener.

În cursul sexului rafinat, cuplul va rămâne mai mult timp în prima fază. Bărbatul se poate apropia de câteva ori de punctul culminant. Apoi vor trece la faza a doua şi ea va ajunge de câteva ori aproape de orgasm. Pe urmă pot reveni la prima fază. În fine, pe măsură ce corpurile lor se deschid, pentru a primi mai multă energie sexuală, ei se pot bucura dând şi primind în acelaşi timp. Deşi nu trebuie să urmaţi rigid instrucţiunile polarizării sexuale, asiguraţi-vă că femeia ajunge prima la orgasm. Sex rapid

Sexul rapid durează între trei şi cinci minute. Este de fapt prima fază a sexului polarizat şi este doar pentru plăcerea bărbatului.

Femeia este în general dispusă la un contact rapid ocazional dacă simte că este susţinută afectiv de partener şi ştie că alteori va avea parte de sex sănătos, de casă în mod obişnuit şi, ocazional, de sex rafinat.

Femeia este în general dispusă la un contact rapid ocazional dacă simte că este susţinută afectiv de partener şi ştie că alteori va avea parte de sex sănătos, de casă în mod obişnuit şi, ocazional, de sex rafinat.

Contactele rapide regulate pot să-l atragă numai pe el, dar prezintă avantaje şi pentru ea. Deşi nu există stimularea fizică a unui contact îndelungat, satisfacţia afectivă a femeii poate fi foarte mare, din mai multe motive.

De când am început să arăt cum şi de ce să se apeleze la contactele rapide în viaţa sexuală a cuplurilor, nu numai bărbaţii, ci şi femeile mi-au mulţumit.

Iată câteva exemple din ce mi-au spus femeile:

„Acum, când facem dragoste şi constat că n-am chef,

nu mai trebuie să mă prefac, pot spune: „Hai să facem una scurtă”. El nu se simte contrariat şi eu nu trebuie să-i explic că totul este în regulă”.

„Este grozav, deoarece uneori vreau doar să mă ghemuiesc lângă el, dar vreau ca şi el să fie mulţumit. Pot să-l simt aproape, dar nu trebuie să încerc să mă implic”.

„În sfârşit, el a înţeles că uneori îmi place să avem un contact sexual dar nu mă interesează orgasmul”. „Cele rapide sunt grozave. Nu-mi trebuie să-mi fac griji să fiu excitată. Uneori începem cu una scurtă şi apoi mă excit cu adevărat. îi spun doar că vreau să mă mângâie şi el este foarte bucuros să schimbe viteza şi să-mi ofere un orgasm. N-aş fi ştiut că aveam chef dacă nu am fi început cu una scurtă”. „Obişnuiam să-i spun că nu trebuie să am orgasm, dar că îmi place să mă culc cu el dacă are chef. El era foarte contrariat, ca şi cum ar fi fost vreo problemă. Apoi, după ce v-a auzit, totul s-a schimbat. Fiindcă i-a spus-o altcineva, a putut asculta cu adevărat. Acum, când nu mă mai simt constrânsă să fac faţă de fiecare dată, am început să apreciez mai mult sexul şi îmi doresc mai des să am orgasm”. „Uneori nu vreau să dureze atât de mult contactul. Vreau să termin mai repede. În loc să fiu nevoită să simulez un orgasm pentru a termina, îi pot spune doar: „Hai să facem una scurtă” şi, în câteva minute am terminat”.

„Uneori, când ieşim în oraş, sunt o mulţime de femei mai tinere prin jur.

Chiar dacă nu am chef de sex, îmi face plăcere că tot îl mai interesez pe partenerul meu. Atunci iniţiez prin semnale clare un contact sexual. Apoi, când începem, spun că nu este nevoie să mă stimuleze prea mult. Îmi place să simt că bărbatul meu mă doreşte”.

Aceste comentarii adaugă noi dimensiuni contactelor sexuale rapide. Câte orgasme sunt suficiente

Multe cărţi vorbesc astăzi de atingerea a tot mai multe orgasme. Deşi aceste cărţi ajută desigur unele cupluri, multe femei simt doar o constrângere mai mare către performanţă. Cu programele noastre încărcate, este

destul să ne gândim la un orgasm. Acum, în anii nouăzeci, se aşteaptă de la femei să aibă mai multe. Multe femei sunt pe deplin satisfăcute cu un orgasm. Uneori mai mult nu este mai bine. Când femeia este satisfăcută cu un orgasm, bărbatul care-i oferă acel orgasm este şi el foarte satisfăcut. El îşi poate spune: Eu am făcut asta. Am satisfăcut-o pe deplin”.

Unele femei o ţin tot aşa, un orgasm după altul. Deşi bărbatului îi poate părea formidabil, după un timp poate avea senzaţia că trebuie să-i ofere într-una orgasme, de parcă nimic n-o poate satisface. Treptat, sexul poate deveni o datorie care consumă timp, atât pentru bărbaţi cât şi pentru femei, pierzându-şi farmecul magic.

La seminarii, femeile mi-au spus uneori că sunt multiorgasmice şi că, după vreo zece orgasme, tot mai vor. Când au terminat şi bărbatul a ejaculat, ele tot nu se simt satisfăcute. Asta este neplăcut atât pentru ele cât şi pentru bărbaţi. El vrea să simtă că i-a oferit orgasmul final sau că i-a potolit, cel puţin, setea.

Femeilor multiorgasmice le sugerez ca în loc să aibă o mulţime de orgasme, să aibă unul foarte intens. Femeia poate semnaliza partenerului chiar înainte de a ajunge la orgasm, astfel ca el să reducă stimularea şi s-o ia de la început. Dacă el reia procesul de câteva ori, ea va constata, cu bucurie, când va ajunge în sfârşit la orgasm, că unul este destul şi că nu simte nevoia de mai mult.

Este cu adevărat satisfăcută.

Acum, când vorbesc despre soluţia relaţiilor sexuale reuşite, risc să dau de înţeles că una din metode este cea mai bună. Această atitudine este foarte masculină. Bărbaţilor le place să găsească o formulă şi să se ţină de ea.

În timp ce folosirea consecventă a unei singure metode poate da rezultate pentru bărbaţi, în general nu merge la femei. În capitolul următor vom vedea diferenţele dintre sexul mecanic şi cel spontan.

CAPITOLUL 10

Sex mecanic sau sex spontan

Alt secret pentru relaţii sexuale reuşite este varietatea. Femeile vor ca sexul să fie puţin altfel de fiecare dată. Bărbaţii nu intuiesc asta deoarece sunt orientaţi numai spre atingerea scopului. Bărbatul caută să găsească o formulă care-l va duce spre scopul dorit şi, dacă merge o dată, are tendinţa să o repete tot mereu. Principiul după care se ghidează este: Dacă nu s-a stricat, nu repara…

Multor bărbaţi li se pare frustrant ca de fiecare dată să rişte, încercând ceva nou. Bărbatul vrea să găsească o formulă care se poate aplica de fiecare dată, astfel ca el să se poată relaxa, având încredere că ştie ce face. El se simte în largul lui cu formule precise. În schimb, femeia se simte cel mai excitată când nu ştie ce va face el în momentul următor. Previzibilitatea este un inhibant.

Femeia se simte cel mai excitată când nu ştie ce va face partenerul în momentul următor.

Previzibilitatea este un inhibant.

Indiferent cât de bună este o formulă sexuală, după ce e folosită de câteva ori la rând, devine previzibilă, de rutină şi, în final plictisitoare. Mângâierea sfârcurilor şi sânilor poate deveni puţin cam plictisitoare pentru femeie dacă se repetă în alte momente decât cele de excitaţie maximă.

Schimbarea ritmului şi a mişcărilor poate părea bărbatului lipsită de importanţă, dar pentru femeie înseamnă mult.

Schimbarea ritmului şi a mişcărilor poate părea bărbatului lipsită de importanţă, dar pentru femeie înseamnă mult.

Diversificarea mişcărilor o ajută de asemenea să fie mai excitată. Uneori poate sta el deasupra, alteori ea. Uneori pot inversa poziţiile. Toate aceste mişcări o ajută să nu se mai gândească, ci doar să simtă. Lăsându-se condusă de el, ea nu se va mai întreba de ce el îi schimbă uşor poziţia din când în când, deoarece se întreabă înfrigurată: „Ce vom face acum?” Această anticipare este foarte excitantă pentru femeie.

Sex şi baseball

Pentru a explica în termeni uşor de înţeles pentru majoritatea bărbaţilor ce anume le excită pe femei, eu compar sexul cu baseball-ul. Când bărbatul urmăreşte un meci, anticiparea a ceea ce va urma face ca jocul să fie palpitant. Cine va prinde mingea? Cine va marca şi cine va câştiga?

În timp ce priveşte meciul, tensiunea lui creşte şi apoi se eliberează cu fiecare marcare. De câte ori un jucător ia mingea, el simte o agitaţie şi o tensiune tot mai mare. Această tensiune se descarcă în strigăte de entuziasm de câte ori un jucător din echipa lui favorită marchează.

Nu contează cât este de palpitant un meci, dacă priveşti o înregistrare a lui de mai multe ori, el devine previzibil şi plicticos. La fel, când bărbatul urmează aceeaşi formulă în sex, devine plicticos şi previzibil pentru partenera lui.

Uneori bărbatul găseşte o formulă care merge şi o modifică, făcând-o mai eficientă. În loc să aibă răbdare cu preludiul, el sare direct la penetrare. Este ca şi cum ar privi rezultatele meciurilor ca să vadă cine a câştigat, în loc să privească meciul în sine. Desigur că este amuzant să vadă fazele principale ale unui meci în rezumat, dar nu se apropie de senzaţia palpitantă de a-l vedea în întregime.

Urmărirea întregului meci face ca sfârşitul să fie mult mai palpitant. La fel, preludiul face ca sexul şi orgasmul să fie palpitant pentru femeie. Nu doar marcarea o face fericită, ci şi acumularea tensiunii.

Primul jucător la bătaie

Pentru a merge mai departe cu metafora, când bărbatul începe să o mângâie uşor în jurul sfârcurilor cu degetele, este ca ieşirea primului jucător la bătaie. Apoi, pe când el se apropie mai mult de sâni, ajunge la o linie de marcaj.

Mulţimea este agitată. Ea se întreabă: „Va ajunge la start?”. El se apropie de sâni şi o tachinează, îndepărtându-se şi luând-o de la început. Primul jucător a

ajuns şi mulţimea răsuflă. Deodată, emoţia anticipării se stârneşte din nou când următorul jucător intră în cursă.

De data asta, în loc să repete la fel mângâierile, el poate folosi două degete. Această mica schimbare va creşte excitaţia femeii. Este ca şi cum ar mai fi intrat un jucător la bătaie. Va reuşi oare?

Pe urmă el îi poate mângâia unul din sâni, sugându-l pe celălalt. Apoi îşi poate întinde încet mâna cealaltă spre vagin. Desfăşurarea lentă a acestor acţiuni este la fel de palpitantă ca un meci strâns. În fine, când el marchează, penetrând-o, mulţimea înnebuneşte, ca şi cum s-ar fi marcat de patru ori consecutiv.

Magia preludiului

Dacă bărbatul ţine minte această paralelă între baseball şi sex, preludiul va căpăta o dimensiune cu totul nouă pentru el. Va putea înţelege cu adevărat de ce este atât de important pentru ea. Este ca şi cum Dumnezeu a dat femeii forme rotunde pentru a aminti bărbatului să-şi plimbe mâinile în cercuri pe corpul ei, în loc să meargă direct la ţintă!

Dumnezeu a dat femeii forme rotunde pentru a aminti bărbatului să-şi plimbe mâinile în cercuri pe corpul ei, în loc să meargă direct la ţintă!

Ea are trei zone crogene majore, cei doi sâni şi vaginul pentru a-i aminti bărbatului că nu există doar un „punct”. Cele trei zone îi amintesc bărbatului să-şi folosească ambele mâini şi limba. El poate întrebuinţa un deget sau trei. Uneori poate descrie linii drepte pe trupul ei, alteori şerpuite.

Uneori atingerea lui poate fi puternică şi fermă, alteori extrem de blândă. Poate descrie cercuri spre dreapta şi apoi spre stânga. Poate merge în sus şi în jos. Fiecare mică variaţie satisface nevoia de varietate a femeii.

Fiecare mică variaţie satisface nevoia de varietate a femeii.

Având răbdare să o stimuleze prin preludiu, bărbatul îi intensifică plăcerea.

Nu uitaţi, ca regulă generală, femeia are nevoie de un preludiu de zece ori mai lung ca bărbatul. Pe măsură ce îmbătrâneşte, bărbatul poate avea nevoie de mai mult timp pentru excitarea deplină, în timp ce femeia va avea nevoie de mai puţin. Ca regulă generală, bărbatul trebuie să ţină minte că nu ceea ce face asigură satisfacţia femeii, ci în cât timp o face.

Bărbatul trebuie să ţină minte că nu ceea ce face asigură satisfacţia femeii, ci în cât timp o face.

Dacă preludiul a durat deja treizeci de minute şi femeia nu este pe cale să aibă orgasm, probabil că nici nu va avea. Uneori, însă, dacă el continuă, ea va ajunge totuşi la orgasm. Pentru a-l ajuta pe bărbat să ştie ce să facă, este foarte util ca femeia să-i dea de înţeles limpede.

Pentru a-l ajuta pe bărbat să ştie ce să facă, este foarte util ca femeia să-i dea de înţeles limpede.

Dacă el a stimulat-o timp îndelungat fără să se vadă vreun rezultat, dar ea vrea să continue, îi poate spune ceva în genul:

„Îmi place foarte mult”.

„Ştiu că durează mult, dar mă simt foarte bine”.

„Nu vreau să termini deja. E minunat”.

La fel, dacă el o mângâie şi ea vrea doar să-i simtă atingerea, topindu-se de plăcere, se poate ca el să nu-şi dea seama şi să înceapă să intre în panică, deoarece crede că nu se întâmplă nimic. Ea îl poate ajuta enorm printr-un comentariu de felul:

„Ştiu că stau liniştită, dar mă simt minunat”.

„Îmi place ceea ce faci. Mă ajută să mă relaxez şi să mă deschid”.

„O, este chiar ceea ce voiam”.

Cu un scurt comentariu încurajator din partea ei, el poate continua fără grija că face greşeli. El are nevoie de un ecou pozitiv de la ea.

Cu un scurt comentariu încurajator din partea ei, el poate continua fără grija că face greşeli.

Cum poate bărbatul să fie mai spontan

După cum am arătat, pentru unii bărbaţi este greu să

se relaxeze fără a se putea baza pe o formulă. Bărbaţii pot rezolva această problemă folosind cu schimbul mai multe formule. Formula lui favorită va merge, dacă mai foloseşte uneori şi altele.

În acest fel, bărbatul poate aplica formule, oferindu-i în acelaşi timp femeii varietatea de care are ea nevoie. În timp ce el alege dintr-o varietate de modele şi tehnici, ea se va întreba ce mai urmează, iar el se va simţi sigur că ştie ce face. Alternând astfel tehnicile, el va începe automat să creeze altele. În acest fel, sexul mecanic devine cu timpul tot mai spontan şi mai inventiv.

Cum se schimbă dispoziţia femeilor

Dacă bărbatul va proceda mai puţin mecanic şi deci, mai imprevizibil, femeia va simţi nevoia de a-şi explora şi exprima dispoziţiile sexuale şi senzaţiile de moment. îi va fi mai uşor să fie spontană şi receptivă. Când femeia simte că e liberă să se schimbe mereu, ca vremea, manifestările ei sexuale se modifică. Pentru ca sexul să rămână palpitant, sunt importante schimbările ei naturale.

Anotimpuri sexuale

La fel cum se schimbă anotimpurile, se modifică şi viaţa sexuală, continuând să fie interesantă.

Pentru ca această schimbare să se producă pe cale naturală, femeia trebuie să simtă că este ajutată să-şi descopere diferitele moduri de manifestare ale impulsurilor sexuale. Pentru femeie, actul sexual este un proces prin care descoperă ce-i place în ziua respectivă. Ea nu vrea ca partenerul să urmeze vreun plan premeditat, rigid. Ea preferă ca sexul să fie de fiecare dată o creaţie spontană, corespunzătoare dorinţelor ambilor parteneri.

Pentru asta e nevoie de un alt talent. Aşa cum am mai spus, bărbatul preferă instinctiv o formulă verificată, deoarece atunci este sigur că îşi va satisface partenera. Şi femeia vrea ca el să ştie ce face, dar în alt fel. Ea vrea ca el să ştie că dispoziţia ei poate fi diferită de fiecare dată. Vrea ca el să ştie să descopere împreună cu ea dorinţele ei. Vrea ca el să fie sensibil la ecourile trimise de ea, care îl vor ajuta să o conducă spre stările cele mai intense de

satisfacţie şi plăcere. Pentru a reuşi asta, bărbatul trebuie să cunoască elementele fundamentale ale relaţiilor sexuale reuşite şi să fie dispus să experimenteze, alternând diversele tehnici pe care le ştie.

La fel ca un artist, el trebuie să fie foarte familiarizat cu culorile de bază ale sexului, experimentând diverse combinaţii pentru a crea o nouă operă. La fel ca un muzician, el trebuie să cunoască notele şi acordurile pentru a crea o muzică frumoasă.

La fel ca an artist, el trebuie să fie foarte familiarizat cu culorile de bază ale sexului, experimentând diverse combinaţii pentru a crea o nouă operă.

Lăsându-se condusă de el

Când bărbatul preia conducerea în sex, îşi eliberează partenera, care poate gândi mai puţin şi simţi mai mult.

Asta nu înseamnă că ea doar zace pasivă. Libertatea de a se relaxa şi a nu mai gândi la ce „ar trebui" să se întâmple îi permite să-şi urmeze curenţii şi ritmurile ondulatorii ale naturii sale senzuale şi sexuale. Ca şi cum ar dansa după o anume muzică, ea se poate mişca şi poate dansa cu el în ritmul dispoziţiei din ziua respectivă.

Uneori se poate simţi ca un şarpe care se încolăceşte în jurul lui, seducându-l cu goliciunea ei. Alteori se poate simţi ca o fecioară inocentă încercând pentru prima dată atingerile lui. Sau poate începe rece şi rezervată, lăsându-se treptat, pe măsură ce el îi atinge corpul, pradă pasiunii fierbinţi. Se poate simţi autoritară, punându-l să stea şi s-o lase să-i facă ce vrea ea pentru a-l înnebuni sau se poate cuibări liniştită lângă el, topindu-se într-o relaxare profundă sub mângâierile lui uşoare. Diferitele manifestări ale sexualităţii ei nu sunt planificate sau gândite, ci descoperite pe moment.

Diferitele manifestări ale sexualităţii ei nu sunt planificate sau gândite, ci descoperite pe moment.

Când femeia are libertatea de a fi spontană, aceste manifestări vor apărea în mod natural. Dacă bărbatul are grijă să acorde timp stimulării, fără a aştepta să reacţioneze într-un anume mod, ea se va simţi cu timpul

tot mai în siguranţă să facă şi să exprime ce simte. Această exprimare sexuală neinhibată o eliberează pentru a experimenta noi culmi ale extazului sexual.

Discutând despre sex

Atât bărbaţii cât şi femeile au nevoie de ecouri pentru a şti ce aduce celuilalt cea mai mare satisfacţie. Vă recomand să vă rezervaţi jumătate de oră odată, când nu aveţi sentimente negative despre sex şi să discutaţi despre experienţa dumneavoastră sexuală. De fapt, este bine să reluaţi această discuţie la câţiva ani o dată.

Iată o listă cu câteva întrebări care pot stimula un schimb de informaţii: Ce-ţi place când faci dragoste cu mine?

Cum te-ai simţit când am făcut asta? Ai vrea mai mult sex?

Cam cât ai vrea într-o săptămână? Ai vrea uneori un preludiu mai lung?

Ai vrea uneori un preludiu mai scurt?

Este ceva anume pe care ai vrea să-l fac în viitor în timpul actului sexual? Este vreun fel nou în care ai vrea să te mângâi? Vrei să-mi arăţi cum?

Vrei să încerc ceva nou?

Vrei să încercăm ceva ce n-am mai făcut?

Este ceva pe care-l făceam şi ai vrea să-l fac mai des? Dacă nu faceţi dragoste destul de des sau nu sunteţi complet satisfăcut, puteţi purta acest gen de discuţii, dar fiţi foarte atenţi să eliminaţi orice sentimente negative, plângeri şi critici. Discuţiile despre sex sunt foarte, foarte delicate.

Ceea ce face dificil să vorbim despre nevoile noastre sexuale este că nu vrem să simţim că ne dezamăgim într-un fel partenerii, dar în acelaşi timp, nu vrem să ni se ceară să facem lucruri care ni se par dificile sau nefireşti.

Când răspundeţi acestor întrebări, este important să arătaţi clar că nu cereţi mai mult. Nu trebuie să faceţi lucruri care nu vi se par în regulă. Când partenerul nu pare receptiv la lucruri care vă plac, este extrem de important să nu aveţi un aer critic şi să acceptaţi

susceptibilităţile sale. În acelaşi timp, dacă celălalt doreşte ceva care nu vi se pare important sau vi se pare neplăcut la început, păstraţi-vă disponibilitatea. Puteţi spune oricând:

„Deocamdată mi se pare că este prea greu pentru mine, dar desigur că mă voi mai gândi”.

Un mod de a-l face pe partener să înţeleagă că ceva este cu adevărat important pentru tine este să aduci vorba cu blândeţe şi insistenţă, prietenos şi tară pretenţii, de câte ori aveţi ocazia unor asemenea discuţii despre sex. Secretul relaţiilor sexuale reuşite este să construiţi pe baza calităţilor pe care le aveţi şi să nu vă concentraţi asupra problemelor sau lipsurilor. Mulţi bărbaţi şi femei mi-au spus că ascultând casetele mele au putut să scape de anumite idei „scorţoase” despre sex, începând să se bucure cu adevărat de plăcerile sexului cu cel iubit.

Secretul relaţiilor sexuale reuşite este să construiţi pe baza calităţilor pe care le aveţi şi să nu vă concentraţi asupra problemelor sau lipsurilor.

În capitolul următor vom vedea cum monogamia ajută la păstrarea pasiunii sexuale.

CAPITOLUL 11

Monogamie pasionată

Pentru unii, ideea de a avea toată viaţa relaţii sexuale cu aceeaşi persoană pare prea plictisitoare. Ei vor mai multă distracţie. Dacă ştii cum să faci dragoste spontan, nu mecanic, nu mai are cum să fie plicticos. Cu timpul, sentimentele legate de sex pot continua să se schimbe, iar pasiunea poate creşte.

Nu am niciun dubiu că secretul succesului căsniciei mele este fidelitatea sexuală absolută. Mulţi bărbaţi nu înţeleg de ce este atât de importantă monogamia. Ei nu intuiesc faptul că monogamia le face pe femei să simtă că sunt deosebite şi iubite. Dacă ele nu simt că sunt iubite astfel, nu pot continua să se deschidă. Încrederea este esenţială pentru ca femeia să poată continua să fie interesată de partener.

Încrederea este esenţială pentru ca femeia să poată

continua să fie interesată de partener.

Pentru bărbat este uşor să fie excitat de o femeie dacă este atras de ea. Dar menţinerea atracţiei nu merge automat. Nu este destul ca bărbatul să o iubească. El trebuie să simtă că femeia este încă atrasă de el, că este deschisă. Trebuie să simtă că o poate face fericită.

Bărbatul trebuie să simtă în mod repetat că o poate face fericită pe femeie, pentru a fi atras şi excitat de ea.

De ce pasiunea este puternică la început

La începutul unei legături, când ea-l priveşte în ochi apoi îşi mută privirea, el primeşte mesajul clar că ar putea fi cel care ar putea s-o facă fericită. Această privire îi dă curajul de a risca respingerea şi a iniţia o legătură.

Mai târziu, după ce a dezamăgit-o de câteva ori, ea nu-l mai priveşte aşa şi el nu mai simte că o poate face fericită. Dintr-odată sau treptat, atracţia încetează. El poate să o mai iubească, dar nu mai este atras de ea.

El îşi poate imagina relaţii sexuale cu alte femei, sau îşi poate suprima în cele din urmă relaţiile sexuale. Este încă monogam, dar nu mai există pasiune. A rămâne prizonier într-o relaţie lipsită de pasiune nu este o alegere pe care oamenii de astăzi sunt dispuşi s-o facă. Folosirea unor tehnici avansate în pat şi în afara lui poate asigura menţinerea pasiunii şi îmbunătăţirea relaţiilor sexuale.

Fluxul şi refluxul pasiunii

Este sănătos şi natural ca, într-o legătură, valurile pasiunii să crească şi să scadă.

Aşa cum este normal ca uneori să nu vă simţiţi îndrăgostiţi de partener, este la fel de normal ca uneori să nu simţiţi atracţia sexuală pentru el (ea).

Aşa cum este normal ca uneori să nu vă simţiţi îndrăgostiţi de partener, este la fel de normal ca uneori să nu simţiţi atracţia sexuală pentru el (ea).

Perioadele când nu simţiţi această atracţie sexuală sunt ca zilele noroase, când nu răzbate soarele. O zi noroasă nu înseamnă că soarele nu există.

Înseamnă doar că pe moment este acoperit. Zilele noroase sunt cele în care tentaţia ne încearcă. Când

atracţia faţă de partener este blocată, de multe ori o simţim în afara legăturii.

Pentru a menţine posibilitatea revenirii pasiunii conjugale, este ideal să nu vă îngăduiţi acele tentaţii sau fantezii.

Uneori m-am pomenit şi eu atras de altă femeie. Asta nu înseamnă că nu-mi iubesc soţia. Înseamnă doar că atracţia mea nu este fixată pe deplin asupra ei. Este nevoie de ani de fidelitate pentru ca pasiunile bărbatului să se îndrepte numai asupra partenerei.

De ce este tentat bărbatul

Când sunt excitat de altă femeie mă uit la mine, şi mă gândesc „Sunt bucuros că acolo jos totul funcţionează”. Apoi mă uit în direcţia opusă şi-mi spun

„Acasă, James”.

Asta se numeşte „disciplinarea organelor”.

Niciodată nu-mi spun că sunt rău fiindcă mă atrage altcineva, ci preiau excitarea şi o îndrept către soţia mea. Dacă excitarea dispare până ajung acasă, ştiu că trebuie să aplic metodele speciale pentru a o face pe soţia mea să simtă că este iubită, fericită şi deosebită. Treptat, atracţia va reveni. Prin stăpânirea impulsurilor sexuale şi orientarea lor către soţia mea, îmi măresc capacitatea de a fi excitat de ea. De asemenea, stăpânindu-mi sentimentele când sunt departe de ea, ajung să îmi controlez mai bine actul sexual.

Când un bărbat se controlează

Când bărbatul îşi poate simţi şi stăpâni pasiunea, femeia poate începe să renunţe la stăpânirea de sine, eliberându-se de inhibiţii şi începând să-şi simtă pasiunea. Când bărbatul învaţă să-şi stăpânească pasiunile, nu numai că-şi ajută partenera să atingă nivele mai înalte de satisfacţie, dar poate simţi şi el mai multă plăcere şi dragoste.

Când bărbatul îşi poate simţi şi stăpâni pasiunea, femeia poate începe să renunţe la stăpânirea de sine, eliberându-se de inhibiţii şi începând să-şi simtă pasiunea.

Când bărbatul se stăpâneşte, înseamnă că, deşi

pasiunea lui este atât de mare încât ar putea avea uşor un orgasm, se reţine şi face ca pasiunea partenerei să crească treptat.

Importanţa monogamici pentru relaţii neinhibate

Stăpânirea nu este exercitată doar în pat, ci se extinde şi în afară. Când bărbatul îşi simte dorinţele sexuale, dar îşi orientează energiile sexuale doar asupra partenerei, autocontrolul lui are un efect evident asupra ei.

De fiecare dată când un bărbat este tentat de un contact sexual, dar îşi menţine fidelitatea, el oferă siguranţa necesară partenerei pentru a se putea bucura mai mult de sex. Nepermiţându-şi fantezii legate de alte femei, el învaţă să-şi controleze energiile sexuale astfel încât poate întârzia ejacularea, aşteptând-o pe ea. Desigur, îi pot trece prin minte gânduri şi imagini, dar, cât timp se întoarce cu toată puterea minţii către partenera lui, pasiunea şi stăpânirea vor continua să se dezvolte.

Unii bărbaţi pot aştepta cu uşurinţă mult timp, dar au puţină pasiune. Alţii au o excitare şi pasiune formidabilă, dar puţină stăpânire. Odată porniţi, ei termină repede. Ei ejaculează şi au orgasm, dar nu este un orgasm al întregului corp. Şi folosirea metodelor sexului polarizat poate ajuta bărbatul să întârzie, dar în cursul anilor de monogamie pasionată el îşi va căpăta automat mai multă stăpânire.

Cum îl poate ajuta femeia pe bărbat să aştepte mai mult

La fel cum bărbatul influenţează capacitatea femeii de a-şi reduce inhibiţia şi a-şi da drumul, încrederea femeii şi capacitatea ei de a se deschide, primind mângâierile şi dragostea lui, îl pot ajuta pe bărbat să-şi păstreze controlul.

Când femeia este în stare să se deschidă şi să-l primească liber pe bărbat, el poate să-şi menţină uşor controlul în timp ce dorinţa îi creşte. Dacă ea se poate relaxa, primind şi bucurându-se de mângâierile lui, el poate aştepta mai mult. El poate continua să dea atâta timp cât ea primeşte.

În schimb, dacă ea încearcă să preia controlul, începând să-l stimuleze, se poate să-l facă să-şi piardă controlul sau să-l inhibe. Când el se concentrează să-i dea şi să o stimuleze, iar femeia încearcă să-l excite, în loc să se lase excitată de el, s-ar putea să-i blocheze fluxul de energie îndreptată spre ea, producându-i un orgasm înainte de a fi pregătit.

Când reacţiile ei sexuale sunt un răspuns mai degrabă decât o încercare de a-l stimula, pasiunea lui controlată se poate dezvolta. Dar când nu stârneşte reacţii autentice la mângâierile lui pricepute, el nu mai simte creşterea pasiunii şi-şi poate pierde brusc controlul. Sau devine prea excitat şi ejaculează, sau se inhibă. În ambele cazuri, nici el nici ea nu ştiu ce s-a întâmplat. Fiind prea excitată de atingerea lui, ea poate efectiv să-l inhibe.

Repetarea zilei de 4 Iulie

Într-o după-amiază, Donald şi Connie au făcut dragoste într-un mod fantastic, memorabil. Pe urmă Donald i-a spus ce mult i-a plăcut. îi plăcuse în special cum se mişcase ea deasupra lui. El simţise că o înnebunise de plăcere şi, după un timp, nu a mai trebuit decât să stea întins, în timp ce ea – şi manifesta liber pasiunea. Peste două zile, ca a început imediat să facă aceleaşi mişcări ca data trecută. De data asta, ele l-au inhibat, deşi Connie repeta ceea ce înainte îi făcuse plăcere. La început, el n-a înţeles ce nu mergea. Apoi şi-a dat seama că data trecută, când îi plăcuse atât de mult, mişcările ei fuseseră rezultatul spontan al excitării. A doua oară, ea le repeta mecanic, pentru a-l excita şi de aceea n-a mers. Mişcările ei pasionate nu erau un răspuns automat, ci o încercare afectuoasă de a-i face din nou plăcere.

Cu totală bună credinţă, ea făcea doar ceea ce ştia că-i plăcuse lui. Discutând despre asta, Connie a aflat că manifestările ei sincere şi naturale îl excitau cel mai mult pe Donald, mai ales atunci când el încerca să o excite. Ştiind asta, ea s-a simţit liberă să-şi urmeze mai atent reacţiile sexuale autentice.

1 Ziua naţională a SUA, sărbătorită cu fast şi

încheiată, de obicei, cu focuri de artificii.

Echilibrându-şi plăcerea cu a lui

Când bărbatul constată că este pe cale să ajungă la orgasm înaintea ei, îşi poate regăsi uşor controlul reducându-şi excitarea şi mărind-o pe a ei.

Concentrându-şi atenţia asupra ei şi nelăsând-o pe ea să-i ofere mai multă stimulare, el poate începe să-i sporească plăcerea. Când ea începe să simtă mai multă plăcere decât el, controlul lui va reveni. În timpul contactului sexual, bărbatul îşi poate regăsi uneori controlul fără a fi nevoit să se retragă, întinzând mâna şi stimulându-i direct clitorisul. Alteori poate să o treacă pe ea deasupra şi să-i sugereze să nu se mişte prea mult, ţinându-i câteva minute şoldurile. Apoi, îi poate stimula clitorisul. Cum ea este mai concentrată asupra ei, el va începe să se relaxeze şi să-şi găsească stăpânirea.

Alegerea unui ritm mai lent

Uneori bărbatul simte că, după penetrare, dacă este cu adevărat bărbat, trebuie să tot împingă, pătrunzând în profunzime. Adevărul este exact invers.

Femeia apreciază dacă îl poate excita pe bărbat astfel încât el să-şi piardă controlul. Aceasta este un stimulent pentru ea. Când el simte nevoia să se oprească şi nu mai continuă să împingă, ea simte că a reuşit să-l excite şi că el are grijă de ea. Încetinirea lui, pentru a-şi sincroniza energia şi plăcerea cu a ei, este un semn de mare îndemânare şi stăpânire, având ca efect creşterea plăcerii ei.

Neînţelegând ce simte ea, el poate simţi că nu face faţă şi că nu are control dacă nu continuă să pompeze. În schimb, ea va fi fericită că el se poate stăpâni atât de bine încât poate încetini pentru ea. Dacă el este atât de excitat încât nu poate continua fără a avea orgasm, ar trebui să se oprească, culcându-se lângă ea câteva minute pentru a se linişti sau trăgându-se afară uşor şi continuând s-o stimuleze. De câte ori el pompează şi începe să-şi piardă controlul, este în general un semn că ea nu poate ţine pasul. Uneori, pentru a părea că ţine pasul, ea îşi va

intensifica mişcările, sperând să-i facă lui plăcere sau să-l prindă din urmă. În acest stadiu, el va avea tendinţa să-şi piardă controlul şi să ejaculeze prea repede. Nici el, nici ea nu se simt prea bine când se întâmplă aşa ceva.

Se mai întâmplă şi greşeli şi, desigur nu trebuie niciodată să ne aşteptam ca actul sexual să fie „perfect” de fiecare dată. Când bărbatul ejaculează ocazional înaintea femeii, în loc să se simtă prost, el îşi poate nota în minte să aibă grijă ca data următoare ea să ajungă la orgasm înaintea lui.

El poate spune în glumă:

„Îţi datorez un rând”.

„Ai fost prea irezistibilă astăzi, data viitoare voi avea grijă să ai partea ta”.

„Te iubesc, data viitoare va fi doar pentru tine”.

Pe urmă, este bine să nu discutaţi prea mult despre asta, ci să vă purtaţi ca şi cum totul ar fi cât se poate de bine. Dacă el pare dezamăgit şi în toane rele, cel mai bun lucru pe care-l poate face ea este să se comporte de parcă totul ar fi în regulă şi să-l lase singur un timp. Dacă însă ea este dezamăgită şi simte nevoia unui orgasm chiar atunci, poate începe să se mângâie singură, în timp ce el o ţine în braţe sau o ajută cu mângâierile lui.

Când bărbatul nu are erecţie

La fel cum bărbatul îşi poate pierde uşor controlul, tot aşa se poate să nu aibă imediat o erecţie. Ca regulă de bază, în ambele cazuri soluţia este aceeaşi. El trebuie să se concentreze asupra plăcerii partenerei. Pe măsură ce plăcerea ei creşte şi ea scapă de sub propriul control, el şi-l regăseşte pe al lui. Cuplurile fac în general greşeala de a se concentra asupra bărbatului, ca şi cum el ar avea o problemă. Cu cât femeia încearcă mai mult să-i provoace o erecţie, cu atât devine mai greu de ajuns la ea.

Când bărbatul nu are erecţie sau are dificultăţi cu menţinerea controlului, trebuie doar să se concentreze asupra plăcerii ei.

Deşi uneori poate fi utilă consultarea unui specialist, cel mai bine este să ignoraţi la început lipsa de control a

bărbatului şi să vă concentraţi asupra căilor prin care el îşi poate ajuta partenera să se simtă iubită. Apoi, în timpul contactului sexual ambii parteneri se pot concentra un timp asupra satisfacţiei femeii, fără a depinde de erecţia bărbatului.

Se poate împărtăşi o plăcere sexuală foarte mare fără ca bărbatul să aibă o erecţie. Cea mai bună soluţie este ca el să se orienteze asupra tehnicilor pe care le poate folosi pentru a o excita cu pricepere. Automat, erecţiile lui vor începe să revină.

Deşi este important să nu se practice sexul în mod mecanic, este la fel de important să se înţeleagă în termeni foarte concreţi fundamentele mecanismului sexual.

În capitolul următor vom explora diferenţele anatomice şi modurile diferite de a ne stimula reciproc.

CAPITOLUL 12

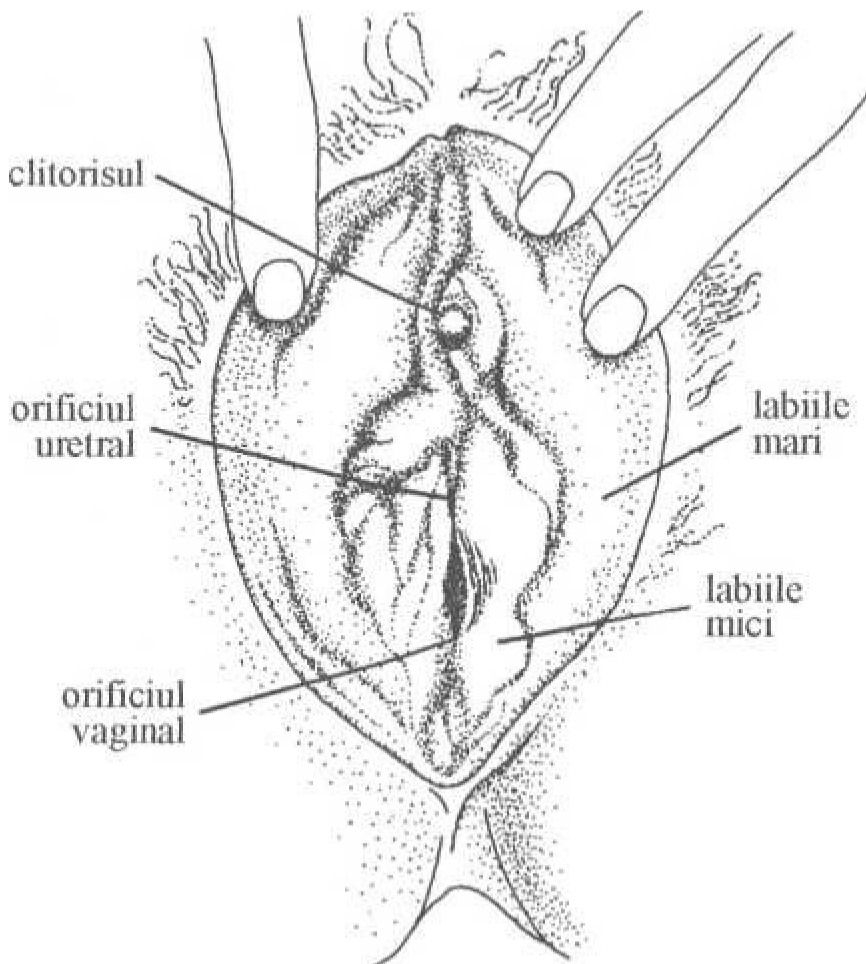
Anatomie sexuală şi sex oral

Deoarece atingerea clitorisului este atât de importantă pentru satisfacţia femeii şi fiindcă el este atât de mic şi uşor de trecut cu vederea, aş vrea să trecem în revistă câteva noţiuni fundamentale de anatomie feminină. Termenul de „vulvă” descrie toate organele genitale externe ale femeii, incluzând labiile mari, labiile mici, clitorisul şi intrarea vaginului.

Labiile mari sunt ca o a doua pereche de buze. Ele sunt în exteriorul labiilor mici, care sunt cutele mai mici din interiorul buzelor exterioare. Ambele perechi de buze conţin mii de fibre nervoase delicate, care, mângâiate uşor, produc stimulare intensă, plăcere şi satisfacţie.

La capătul sudic al labiilor se află vaginul, canalul prin care pătrunde penisul în corpul femeii. La capătul nordic al labiilor se afla clitorisul. Fiind atât de mic şi deoarece bărbaţii nu au aşa ceva, ei nu înţeleg ce senzaţie delicioasă produce femeii o atingere acolo. Ca regulă generală, este foarte important ca bărbatul să nu uite să meargă spre nord înainte de a se îndrepta spre sud.

Este foarte important ca bărbatul să nu uite să meargă spre nord înainte de a se îndrepta spre sud.



Atingerea clitorisului

Clitorisul este parţial acoperit de o clapă de piele, ca o glugă. Când femeia este excitată, clitorisul intră în erecţie, se congestionează. La fel ca penisul, cu cât este mai în erecţie, cu atât vrea să fie atins mai mult.

Când femeia este foarte excitată, bărbatul o poate stimula şi mai intens apăsând cu degetele doar la nord de clitoris şi apoi trăgând înapoi, dezvelindu-l complet. Acest gest trebuie însă să fie făcut cu grijă. Dacă este atins clitorisul cu prea multă presiune sau prea curând, chiar dacă ea îşi doreşte un orgasm, se poate să nu fie în stare să-l atingă. O presiune prea mare îi poate bloca temporar

senzaţiile.

Bărbatul trebuie să caute să o atingă acolo ca un fulg.

Când femeia vrea o atingere mai puternică, îi poate da de înţeles împingându-şi pelvisul înainte sau punându-şi mâna pe a lui şi apăsând-o mai tare.

Popasul „în sud”.

În timp ce atinge zona genitală a femeii, bărbatul trebuie să nu uite să-şi schimbe din când în când tactica, în loc să folosească acelaşi deget, să încerce şi cu altul. Să folosească două, apoi trei. Din când în când, să folosească toată palma, trecând uşor dar ferm, de la sud spre nord.

Uneori este bine să vă luaţi o pernă şi să faceţi un popas de un sfert de oră bun, în sud. Trebuie să vă resemnaţi cu gândul că nu veţi pleca de acolo un timp. În acest fel relaxat puteţi experimenta următoarele sugestii.

Începeţi din interiorul coapselor în sus, către labii. Mângâiaţi în sus şi în jos labiile. Apoi luaţi fluidul secretat de vagin şi duceţi-l cu degetul spre clitoris, înconjuraţi delicat clitorisul, având întotdeauna grijă să fie lubrifiat, astfel ca frecarea să nu-i producă durere. Mişcaţi uşor şi ritmic în sus şi în jos.

După un timp mergeţi înainte şi înapoi din nou în sus şi în jos. Încercaţi să vă mişcaţi în ritmul respiraţiei ei. Când partenera devine mai excitată, măriţi ritmul. Apoi încetiniţi. Mai tare, mai încet, fără grabă, n-aveţi unde merge.

Dacă şi ea vă stimulează penisul, puteţi urma ritmul ei.

După ce aţi mers în toate direcţiile, puteţi începe să înconjuraţi clitorisul. Mergeţi întâi spre stânga, apoi spre dreapta. Întâi cercuri mari, apoi mici. Pe urmă treceţi la spirale. Descrieţi o spirală pornind de la un cerc mare în jurul întregii vulve şi apoi din ce în ce mai mic, către clitoris. După ce aţi descris un timp cercuri foarte mici şi foarte precise în jurul capului clitorisului, puteţi începe încet să faceţi cercuri mai mari.

Când trageţi gluga clitorisului, în loc să-l atingeţi

direct, puteţi să mângâiaţi în sus şi-n jos de-a lungul nervilor care coboară de deasupra. O varietate de mişcări poate fi foarte stimulantă pentru femeie.

În timp ce executaţi diferite mişcări, ar trebui să urmăriţi reacţiile ei pentru a şti care merge cel mai bine în ziua respectivă şi a o repeta. Jucaţi-vă cu mişcările. Executaţi variaţii şi reveniţi. Chiar şi o mişcare reuşită poate deveni plictisitoare dacă este repetată prea mult. Dar odată ce femeia a ajuns să fie foarte excitată, menţinerea unei mişcări constante o poate ajuta să atingă niveluri mai înalte ale plăcerii.

Odată ce femeia a ajuns să fie foarte excitată, menţinerea unei mişcări constante o poate ajuta să atingă nivele mai înalte ale plăcerii.

La atingerea clitorisului puteţi încerca să descrieţi cu degetele literele alfabetului. Vedeţi dacă anumite litere duc la reacţii mai puternice. Dacă v-au obosit degetele, puteţi să vă odihniţi mâinile şi să folosiţi limba. Ei îi va place mult. îi va produce o senzaţie complet diferită. Mai ales când este foarte excitată, plimbarea limbii peste clitoris poate fi foarte plăcută.

Sexul oral pentru femei

Mi-aduc aminte bine prima dată când am practicat sexul oral. După ce fusesem călugăr celibatar timp de nouă ani, eram tocmai pe cale să am primul contact sexual cu o femeie, când ea mi-a spus: „Înainte de a intra, mi-ar face mare plăcere să-mi lingi clitorisul. Este grozav”.

Am fost extrem de şocat. Cuvintele acelea îmi răsunau în minte: „Linge-mi clitorisul”. Înainte de asta, nici măcar nu ştiam că există sex oral la femei.

Nici nu-mi trecuse prin minte.

Ţin minte încă acel moment. Mă lăsam în jos, parcă aş fi luat aer înainte de a mă arunca pentru prima oară într-o piscină adâncă. Mi-am amintit cuvintele ei: „Este grozav”. Acele cuvinte mi-au dat curaj să continui.

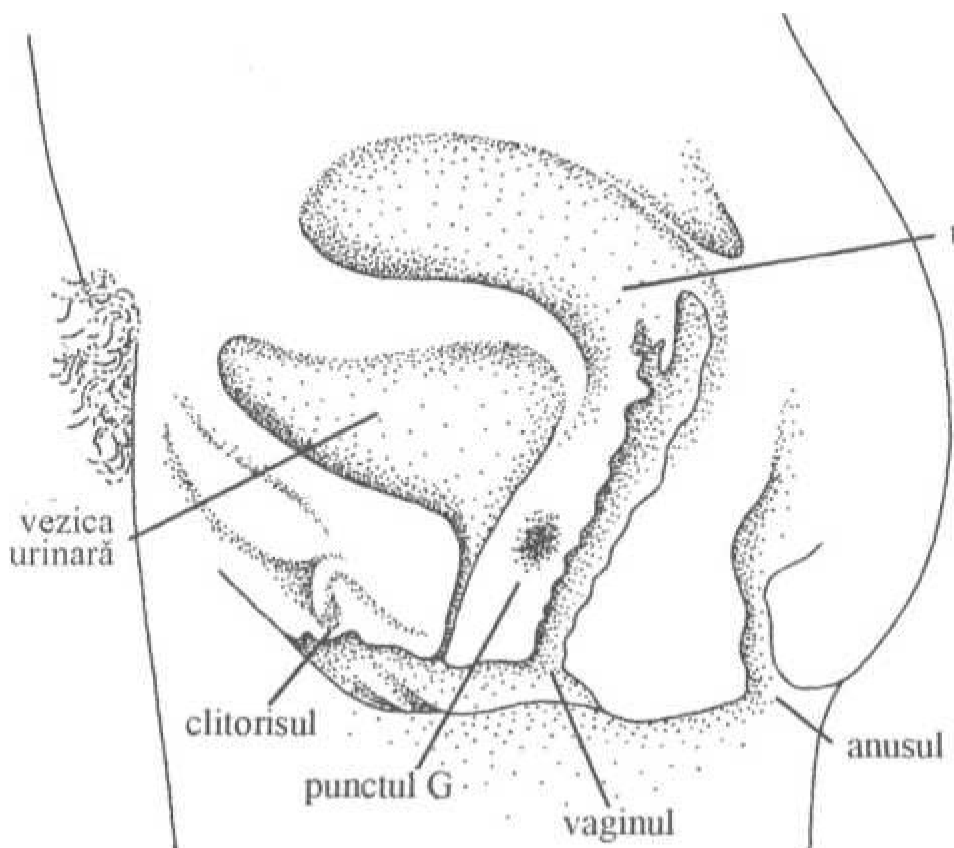
Odată ajuns jos, am descoperit marea bucurie de a satisface o femeie cu limba. Ei i-a plăcut şi tuturor femeilor care au urmat le-a plăcut. Nu înseamnă că femeile vor asta

de fiecare dată, dar este sigur că apreciază dacă bărbatul o face uneori. Bărbatul se poate simţi mai în largul lui dacă ştie că, atâta timp cât femeia este curată şi sănătoasă, Ungerea secreţiilor vaginale este perfect igienică. De fapt, în Extremul Orient, secreţiile vaginale erau considerate elixirul nemuririi. Dacă totuşi bărbatului nu-i vine, poate totuşi să-şi folosească limba şi saliva proprie, fără a trebui să-i înghită secreţiile.

Lingând-o, el poate proceda la fel ca atunci când o atinge. Avantajul suplimentar pentru ea este senzaţia foarte catifelată şi lubrifierea. Pentru a produce altă senzaţie, el poate suge cu delicateţe clitorisul, atingându-l cu limba sau doar ţinându-l în gură şi masându-l delicat înainte şi înapoi.

Uneori, în timp ce-i linge sau suge clitorisul, el poate să-şi introducă uşor un deget sau două în vagin, mişcându-l încet înainte şi înapoi. Asta poate adăuga o plăcere suplimentară. Mângâind-o astfel, el îi poate stimula alt punct, pe care unii specialişti îl numesc punctul G, aflat la vreo cinci centimetri în interior, spre partea anterioară. Masarea punctului G poate adăuga o dimensiune nouă stimulării ei.

Descrierile prea tehnice prezintă riscul că putem deveni prea tehnici în sex. Uneori, când bărbaţii tot caută punctul G, femeia începe să simtă constrângerea performanţei. Ca regulă generală, este destul să vă amintiţi de clitoris.



Sexul oral pentru bărbaţi

Sexul oral este una din puţinele căi prin care femeia îşi poate oferi direct dragostea. Sexul oral poate fi un dar superb al dragostei ei sau poate lăsa femeii un sentiment neplăcut. Dacă sunt cunoscute câteva chestiuni de bază care le preocupă pe femei în legătură cu sexul oral, lor le va veni uşor să se bucure oferind acest dar special.

Prima este că bărbaţii din toată lumea practică asta. Peste tot unde am ţinut seminarii, am auzit femei aparţinând diferitelor culturi plângându-se în mod repetat despre ceva care le displace la sexul oral.

Destul de frecvent, bărbatul îşi pune mâinile pe ambele părţi ale capului ei şi-l apasă spre el. Această senzaţie este neplăcută pentru ea. Până în acel moment, ea simţise că oferă bărbatului iubit un dar plăcut. Când el îi

îndeasă capul, ei i se pare că el îşi ia ceva şi nu mai este vorba de un dar. Dacă bărbatul vrea ca ea să continue să-i ofere acest dar preţios, este destul să-şi pună mâinile pe lângă corp, fără să o apese. Bărbatul nu-şi cunoaşte propria forţă din timpul orgasmului. Este ca şi cum ar fi străbătut de un fulger şi pentru ea poate fi înspăimântător.

Altă plângere a femeilor este că, după ejaculare, bărbatul aşteaptă ca ea să-i înghită sperma. Desigur că este bine dacă ea o face, dar el nu trebuie să fie dezamăgit în caz contrar. Este preferinţa ei, alegerea ei. Nu trebuie să i se pretindă asta.

Datorită posibilităţii contaminării cu HIV din spermă, unii experţi consideră că înghiţirea ei ar fi o activitate cu risc ridicat. Bărbatul trebuie să fie extrem de sensibil şi respectuos, oricare ar fi poziţia ei. Dacă totuşi, ea alege să-i înghită sperma, nu este nimic neigienic cât timp el este cu adevărat sănătos şi nu e purtător HIV.

Altă situaţie care poate face neplăcut sexul oral pentru femeie, este încleştarea muşchilor masticatori. În timp ce femeia ţine penisul partenerului în gură, după un timp muşchii fălcii încep să obosească şi s-o doară. În timp ce el geme de plăcere, geme şi ea de durere.

Sexul oral fără dureri

Sexul oral trebuie să fie de fiecare dată o experienţă pozitivă pentru femeie. Nu este nevoie deloc ca ea să sufere în timp ce-i face lui plăcere. Poate fi confortabil şi uşor. Există un mecanism automat al bărbaţilor, care face să fie mult mai uşor pentru femei.

Cam în momentul când încep s-o doară fălcile sau să-i obosească, se pare că toţi bărbaţii îşi lasă capul pe spate, închid ochii şi dau fericiţi din cap. Când femeia observă asta, poate să-i dea drumul penisului, să-şi odihnească maxilarele şi să-şi folosească mâinile mai departe. El nu va observa diferenţa.

După un timp, el va observa că s-a schimbat ceva şi se va uita să vadă ce se întâmplă. În acest moment ea poate introduce din nou penisul în gură iar el va reveni la experienţa lui divină. Cu timpul, el va începe să aprecieze

şi ceea ce-i face ea cu mâna. Fricţiune şi compresiune

Există în esenţă două căi de a stimula penisul: fricţiunea şi compresiunea. Fricţiunea se produce prin frecarea în sus şi-n jos, iar compresiunea, prin strângere şi eliberare. La fel cum este foarte excitant pentru bărbat ca femeia să se mişte în sus şi în jos, tot aşa este şi când îl strânge şi-i dă drumul, într-o acţiune de pompare.

Bărbatul este în general foarte mulţumit cu orice îi face femeia pentru a-i stimula penisul, dar există şi mişcări care-l pot înnebuni de plăcere. În timp ce îşi relaxează muşchii fălcilor, femeia poate începe cu mişcarea manuală obişnuită, în sus şi-n jos.

În sus şi-n jos, peste cap, strângere şi relaxare

După un timp, ea poate începe să-şi varieze mişcările, presiunea, modul de apucare, ritmul. Poate să treacă de la mişcarea de du-te-vino la cea peste cap. Îşi plimbă mâna în sus, cuprinzându-i penisul. Apoi, în loc să meargă înapoi pe jos, trece peste cap şi coboară pe partea cealaltă. Apoi urcă din nou şi repetă de câteva ori.

Pe urmă, pe măsură ce plăcerea lui creşte, ea poate ţine doar penisul, strângând şi relaxând în mod repetat pumnul. Acum poate începe din nou, ducând penisul la gură, protejându-l de dinţi cu buzele în timp ce se mişcă înainte şi înapoi.

Uneori se poate mişca lent, accelerând mai târziu. În timp ce-şi mişcă gura înainte şi înapoi, îşi poate folosi şi mâna, cuprinzând baza penisului. Ea poate urma cu mâna mişcarea în sus şi-n jos a capului.

În timp ce-şi relaxează maxilarele, poate folosi mişcarea rapidă în sus şi-n jos, fără a apăsa prea mult. Această mişcare rapidă îl poate ajuta chiar să-şi controleze mai bine ejacularea deoarece este mai puţin intensă ca stimularea vaginală.

Dacă vrea să crească intensitatea, femeia poate strânge mai puternic în timpul mişcării. Alt secret este să asigure lubrifierea cu salivă a penisului. La fel cum bărbatul nu trebuie să stimuleze un clitoris uscat, femeia trebuie să aibă grijă să lubrifieze penisul cu salivă pentru a

nu produce încălzire datorită frecării.

Altă mişcare de bază pe care o poate folosi ocazional este cea de înşfăcare; ea poate provoca o senzaţie diferită ţinând penisul şi mişcând înainte şi înapoi din încheietura mâinii. Apoi poate combina rotirea cu o mişcare în sus şi-n jos. Sensul este de rotire înainte de mişcarea în sus şi rotire înapoi la revenirea în jos.

Mai poate provoca o senzaţie unică lingând penisul de sus, ca şi cum ar deschide un borcan. Prin aceeaşi mişcare de rotire, poate realiza o stimulare diferită. Toate aceste mişcări diferite asigură o stimulare tot mai mare pentru el, dar sunt amuzante şi pentru ea.

Răspândirea plăcerii

După ce i s-a stimulat penisul, corpul bărbatului devine mai senzual. Pentru a-i mări plăcerea, partenera poate începe atunci să o răspândească spre tot corpul. Când este stimulat penisul, restul organelor genitale şi al corpului devin mai excitate şi doresc să fie atinse. În timp ce-i strânge penisul în mână, ea poate începe să-i lingă testiculele. Asta-l poate înnebuni de plăcere.

Apoi ea poate dori să-l liniştească, lingând încet, în sus şi-n jos de-a lungul întregului penis. Astfel poate să-l domolească, dar continuând totuşi să-i producă o mare plăcere.

Strângându-i penisul în mână, ea poate uneori să-şi ridice capul spre corpul lui, atingându-l cu buzele prin jur, muşcându-l uşor de sfârcuri şi sărutându1 pătimaş la urmă.

Bordura glandului este o zonă care poate fi stimulată anume. Ea o poate stimula delicat şi rapid cam aşa cum ar vrea să-i fie atins clitorisul. Apoi poate să schimbe zona şi să intensifice presiunea.

Aşa cum bărbatul are nevoie de ecouri din partea ei, tot la fel şi femeia. Când ea face ceva care lui îi place mai mult, el o poate spune. Ea îşi poate da seama ce îi place mai mult şi după diverse exclamaţii de plăcere.

Altă zonă foarte sensibilă este perineul, un punct aflat la mijloc între baza penisului şi anus. Acest punct

conţine terminaţiile nervoase ale întregului corp. Când este lins, mângâiat sau apăsat, îl poate duce pe bărbat la un nivel cu totul nou de plăcere.

Când bărbatul este foarte excitat, ea poate să-i intensifice plăcerea şi stăpânirea, apăsându-l ferm pe toată zona perineului cu palma. Aceasta palmare înaintea orgasmului poate să-i ofere bărbatului satisfacţii incredibile.

Aplicând o apăsare variată şi alternând între mişcări intense şi delicate, femeia poate să-i crească excitarea şi apoi să-l liniştească. De fiecare dată când îl va excita din nou, plăcerea lui va fi mai mare.

Sex oral simultan

Femeilor le place sexul oral, dar bărbaţilor le place în general şi mai mult. Sexul oral simultan este foarte excitant pentru majoritatea bărbaţilor. Deşi este foarte plăcut, bărbatul trebuie să nu uite că, în special pentru o femeie care dă foarte mult în viaţă, este greu să dea şi să primească în acelaşi timp. Pentru ca ea să se bucure de ce primeşte, ideal ar fi să se gândească la ea şi nu la plăcerea lui.

Sexul oral simultan nu va fi întotdeauna la fel de excitant pentru ca ea pentru el. Uneori bărbatul este prea pasionat pentru gustul ei, în timp ce alteori ea se poate antrena cu adevărat. Pentru a se bucura când el îi oferă sex oral, ea trebuie să aleagă momentul. El nu trebuie să-i propună asta mereu. Bărbatul trebuie să ţină minte că varietatea este foarte importantă pentru femei.

La fel cum pentru bărbat este foarte excitant şi important sexul oral, romantismul este excitant pentru femei. În sexul oral, bărbatul poate fi relaxat şi iubit în momentele sale cele mai vulnerabile. Este momentul în care primeşte, după toate eforturile lui de a da. Tot aşa, romantismul este modul prin care bărbatul poate da femeii, făcând-o să ştie că o iubeşte şi-i apreciază eforturile.

În capitolul următor vom vedea diferite ritualuri ale romantismului de lungă durată.

CAPITOLUL 13

Cum se păstrează viu farmecul romantic în timp ce bărbaţii tânjesc după relaţii sexuale formidabile, femeile tânjesc după latura sentimentală. Chiar şi femeia conducător, dură, orientată spre eficacitate, pune mare preţ pe romantism. Romantismul are un efect magic asupra femeilor de pretutindeni. Femeile dau miliarde de dolari anual pe romane de dragoste.

Pentru a-i satisface femeii nevoia de romantism, bărbatul trebuie mai întâi să înţeleagă ce este acesta. Primirea de felicitări, flori şi mici cadouri; nopţi sub clar de lună; decizii spontane; o masă la restaurant – toate înseamnă romantism.

Nu se poate spune că bărbaţii nu vor să fie romantici. Doar că bărbatul nu înţelege de ce este atât de important. Este dispus să fie romantic la început pentru a-i arăta ce înseamnă pentru el, dar nu intuieşte de ce trebuie să continue la fel. Probabil că dacă şi-ar fi văzut mai des tatăl manifestându-şi romantismul faţă de mama lui, n-ar fi trebuit să înveţe această artă.

Magia buchetului de flori

Ţin minte că odată am rugat-o pe soţia mea să-şi cumpere şi nişte flori de la piaţă. Ştiam că femeilor le plac florile, dar după un timp m-am întrebat de ce trebuie să le aduc eu. În fond, mi-am spus, i-ar fi uşor să şi le aleagă în timp ce-şi face cumpărăturile. Pentru ea, acest raţionament a fost categoric lipsit de romantism. Descoperind până la urmă importanţa gestului de a-i aduce flori, am putut înţelege importanţa tuturor gesturilor romantice.

Pentru a se simţi curtată, o femeie nu vrea să-şi cumpere propriile flori. Vrea ca iubitul să o facă. Nu vrea nici măcar să le ceară. Dacă trebuie să le ceară, nu mai există romantism.

Cumpărarea din proprie iniţiativă a florilor este un simbol al faptului că el ţine la ea şi-i înţelege nevoile.

Acest gen de simboluri au un rol foarte important în romantism.

Cumpărarea din proprie iniţiativă a florilor este un simbol al faptului că el ţine la ea şi-i înţelege nevoile.

Ea nu doreşte o floare în ghiveci, ci una care se va usca în cinci zile. De ce? Pentru ca peste cinci zile el să iasă din nou şi să-şi dovedească dragostea, cumpărându-i alte flori!

Cumpărarea unui ghiveci nu este un gest romantic. Un ghiveci este un lucru în plus de care femeia trebuie să aibă grijă.

Cum îl poate ajuta femeia să fie romantic

Când uit să-i cumpăr flori, Bonnie mă ajută uneori să-mi amintesc. În loc să-şi cumpere singură sau să-mi ceară să-i cumpăr, ea scoate vazele goale. Astfel eu îmi aduc aminte şi-mi revine tot creditul pentru florile aduse.

Nu numai că eu mă simt curtenitor şi cavaler, dar şi ea simte că ţin la ea. Dacă tot uit, deşi a scos vazele, uneori ea mă roagă să-i aduc flori în loc să-şi ia singură.

Deşi nu mai este la fel de romantic, ea se poate bucura de flori iar eu mă simt mai aproape de ea fiindcă i le-am adus. Văzând cât de fericită o fac florile, am tendinţa să nu mai uit.

Efectul romantismului

Când bărbatul pune la cale o ieşire, face rost de bilete, conduce maşina şi are grijă de toate detaliile mărunte, este vorba de romantism. Când îşi asumă responsabilitatea să aibă grijă de lucruri, permite femeii să se destindă şi să se bucure de grija acordată. Este ca o minivacanţă care o ajută să-şi regăsească latura feminină.

Romantismul este ca o minivacanţă care ajută femeia să-şi regăsească latura feminină.

Momentele romantice sunt deosebit de utile acelor femei cărora le vine greu să-şi mărturisească sentimentele, în timpul unei ieşiri romantice femeia poate simţi că este apreciată, adorată, înţeleasă şi sprijinită. Ea se bucură de avantajele de a vorbi fără a trebui să vorbească.

Comportamentul romantic al bărbatului îi repetă că îi este recunoscător şi, prin anticiparea dorinţelor ei, el îi dovedeşte că o înţelege şi o respectă.

Aceste gesturi îi asigură acelaşi fel de sprijin ca o discuţie. În ambele cazuri simte că este auzită.

De ce este important romantismul

Romantismul este atât de important astăzi deoarece ajută femeia să revină la latura ci feminină. Cea mai mare parte a zilei, ea are o activitate tradiţional masculină care o obligă să se axeze mai mult pe latura ei masculină. Pentru a se destinde, ea are nevoie ca partenerul să o ajute să revină la latura ei feminină.

Romantismul plasează clar femeia în rolul feminin de a fi deosebită şi ocrotită. Când bărbatul se preocupă cu pasiune de satisfacerea nevoilor ei, ea este capabilă de tendinţa de a avea grijă de alţii. Dar, pentru ca romantismul să rămână viu, trebuie să existe şi o bună comunicare.

Romantismul şi comunicarea

Pentru ca romantismul să supravieţuiască, femeia trebuie să simtă în fiecare zi că este auzită şi înţeleasă. La începutul unei legături, femeia nu-l cunoaşte cu adevărat pe bărbat şi-şi poate închipui că este cu adevărat băgată în seamă, înţeleasă şi acceptată. Acest sentiment pozitiv este terenul fertil al dragostei şi pasiunii. Dar, după câteva dezamăgiri, acest farmec se destramă.

Dacă bărbatul nu este versat în tehnica de a asculta şi a înţelege o femeie, sau când femeia se opune la împărtăşirea sentimentelor care apar spontan, ea simte în cele din urmă că nu e ascultată şi se inhibă. De obicei nici nu ştie ce s-a întâmplat. El poate avea chiar tentative romantice, dar fără acelaşi efect magic. Chiar şi florile îşi pierd puterea dacă femeia nu simte zi de zi că este ascultată.

A discuta este o necesitate feminină importantă. Am descris pe larg această metodă de comunicare în celelalte cărţi ale mele. Dar ritualurile romantice care spun „te iubesc şi-mi pasă de tine” pot comunica în bună măsură dragostea, fără cuvinte. Cu ajutorul romantismului comunicarea este mult mai uşoară.

Realizarea ritualurilor romantice

În relaţia cu Bonnie avem câteva ritualuri care hrănesc în acelaşi timp latura ei feminină şi latura mea masculină. Ritualurile romantice sunt acţiuni simple care dovedesc că el ţine la ea şi ea îl apreciază pe el. Iată un exemplu:

Ritualurile romantice sunt acţiuni simple care dovedesc că el ţine la ea şi ea îl apreciază pe el.

Ca scriitor, am acasă o cameră pentru scris. Când o aud venind acasă, mă opresc imediat, mă ridic şi o caut. O întâmpin cu o îmbrăţişare. Ca şi oferirea de flori, acest mic ritual creează sentimentul că ţin la ea. Când ea se luminează la faţă pentru că o întâmpin astfel, mă simt şi eu iubit şi apreciat. Dacă uit să o întâmpin, ea mă găseşte şi-mi cere să o îmbrăţişez.

Unora dintre femei le pare paradoxal gândul de a fi nevoite să ceară să fie îmbrăţişate. îmbrăţişarea le face să se simtă sprijinite. A trebui să ceară o îmbrăţişare înseamnă că nu este sprijinită. Desigur, este mai romantic dacă bărbatul se oferă să o îmbrăţişeze, dar dacă uită, este mai bine ca ea să o ceară decât să simtă lipsa îmbrăţişării şi să aibă resentimente.

Desigur este mai romantic dacă bărbatul se oferă să o îmbrăţişeze, dar dacă uită, este mai bine ca ea să o ceară decât să simtă lipsa îmbrăţişării şi să aibă resentimente.

A solicita dragostea: Marele pas

Ţin minte când Bonnie mi-a cerut prima dată să o îmbrăţişez. A însemnat foarte mult pentru relaţia noastră.

În loc să fie supărată că nu o îmbrăţişez, ea mi-a cerut să o fac.

Pentru mine a fost un adevărat dar. Ea a început să înţeleagă că cel mai bun mod de a mă iubi era să mă ajute să reuşesc să o iubesc. Aceasta este o abilitate relaţională foarte importantă.

Ţin minte încă prima zi când ea mi-a cerut să o îmbrăţişez. Stăteam în cămăruţa mea şi ea îşi manifesta epuizarea. A spus:

— Of, ce zi.

Apoi a oftat adânc. În limbajul ei îmi cerea să o

îmbrăţişez. Ce auzeam eu era că este obosită şi am presupus în mod greşit că probabil voia să fie lăsată singură.

În loc să se supere că nu am observat şi nu am reacţionat la solicitarea ei, ea a făcut marele pas de a-mi cere ceea ce voia, chiar dacă i părea evident.

— John, n-ai vrea să mă îmbrăţişezi? a spus ea.

Reacţia mea a fost imediată. Am spus „Desigur”. M-am dus la ea şi am strâns-o în braţe. Ea a oftat din nou şi mi-a mulţumit. „Oricând” am spus eu. Ea a chicotit şi a zâmbit. Am întrebat-o ce este.

— N-ai idee ce greu mi-a fost să-ţi cer să mă îmbrăţişezi, a spus ea.

— Chiar aşa? De ce să fie greu? întotdeauna vreau să te îmbrăţişez dacă şi tu vrei, am zis eu.

— Ştiu, a răspuns ea. Dar este atât de umilitor să trebuiască să-ţi cer. Mi se pare că cerşesc dragostea. Vreau să simt că vrei să mă îmbrăţişezi la fel de mult cât vreau eu. Am această idee romantică, anume că tu vei observa că simt nevoia să fiu îmbrăţişată şi o vei face automat.

— Ei... bine, de acum voi încerca să observ şi s-o fac.

Îţi mulţumesc pentru că mi-ai cerut-o. Sper că o vei face şi în viitor dacă nu voi observa.

Dă-i atenţie când pare distantă

Chiar azi dimineaţă am observat că soţia mea pare puţin distantă. În loc s-o las în pace sau să nu-i dau atenţie, am întrebat-o imediat cum se simte. Acesta este un alt ritual important.

— Te simţi bine? am întrebat-o.

— Mă simt puţin cam singură, ca o nevastă de scriitor, a răspuns Bonnie. În loc să iau asta ca pe o invitaţie la o discuţie în contradictoriu despre cât timp acord scrisului şi cât legăturii dintre noi, eu am auzit ceea ce-mi spunea ea de fapt. Se simţea singură. Nu voia să spună decât că i-ar fi plăcut s-o îmbrăţişez. Aşa că, în loc să mă apăr, am spus hotărât:

— Oo, vino-ncoace... hai să te îmbrăţişez. Mese în

oraş

Acelaşi principiu de a cere ceea ce-ţi doreşti se aplică tuturor ritualurilor romantice. Când Cindy este obosită, soţul ei Bob se oferă să pregătească cina sau să o ia la restaurant. Dacă el nu observă sau nu-i face această ofertă, ea îi cere: „Bob, n-ai vrea să ieşim la un restaurant?” sau „Bob, n-ai vrea să pregăteşti tu cina?”

Epilogul acestui ritual este că, la sfârşitul mesei, Cindy îi mulţumeşte întotdeauna lui Bob. Ea îi mulţumeşte, deşi nota este plătită din banii lor. Dacă Bob cumpără ceva pentru masă, ea îl apreciază la fel ca atunci când el pregăteşte cina.

Comandarea meniului

Alt ritual, cu ocazia unei mese la restaurant, este ca bărbatul să o întrebe pe femeie ce vrea şi apoi să comande el când vine chelnerul. Deşi nu trebuie să facă asta de fiecare dată, când o face, ocazia devine deosebită. Ea primeşte mesajul că el îi acordă atenţie, ţine minte ce-i place şi are grijă.

Când el comandă pentru ea, nu înseamnă că ea nu o poate face. Este doar un ritual romantic prin care-i spune: „Tu faci întotdeauna atât de multe pentru mine şi ceilalţi, aşa că lasă-mă să fac asta pentru tine”.

Alt fel de a crea intimitate la restaurant este ca el să-i propună mâncăruri care ştie că-i plac. Asta îi dă sentimentul că este văzută, auzită şi cunoscută.

Ironia este că, dacă ea îi sugerează ce să mănânce, el se poate simţi cocoloşit, ceea ce este lipsit de romantism. Ceea ce este romantic pentru ea nu este romantic pentru el.

Bărbaţilor le revine meritul

Unul din modurile în care femeia poate crea romantism când mănâncă la restaurant, este pur şi simplu să se distreze şi să aprecieze mâncarea şi restaurantul. Când o duce în oraş, el are tendinţa să-şi asume meritul pentru masă. Dacă ei îi place, el simte că „da, eu am pregătit masa”.

Când merg în oraş, femeia are o ocazie minunată de

a-l face să se simtă şi el deosebit. Dacă ea apreciază ceea ce-i oferă el, bărbatul se simte mai apropiat.

Când merg la un film şi ei îi place, iarăşi o parte din merit îi revine lui. El se simte de parcă „da, eu am scris scenariul, eu l-am regizat, am jucat în el”. Desigur, ştie că nu el a creat filmul, dar la nivel afectiv este ca şi cum ar fi făcut-o.

Pentru a menţine romantismul, ea trebuie să fie atentă la sentimentele lui, când nu-i place un film. Nu este nevoie să-i arate cu multe detalii că nu i-a plăcut filmul. Bărbatul se simte cel mai bine când reuşeşte să-i ofere o bucurie.

Concentrarea asupra părţilor bune

Uneori bărbatul va sesiza că ei nu i-a plăcut filmul şi o va întreba ca să se asigure: „ţi-a plăcut?”. El nu vrea cu adevărat un răspuns precis despre film, ci un comentariu amabil, astfel încât să nu aibă impresia că i-a stricat seara.

Pentru a-l ajuta în acele momente de vulnerabilitate şi stânjeneală, ea trebuie să se concentreze asupra părţilor pozitive şi să caute ceva care a fost bun sau i-a plăcut. Poate face o pauză, pentru a-i da de înţeles că se străduieşte să găsească ceva bun la acel film. Cu cât va întârzia mai mult, cu atât el va şti că nu i-a plăcut filmul şi o va aprecia cu atât mai mult că nu se plânge de el. După o pauză pentru a găsi ceva care i-a plăcut, ea poate fi sinceră, dar nu critică. Ar putea spune: „Mi-a plăcut scena cu apusul. A fost o imagine frumoasă”.

Dacă nu a fost nimic bun, ea ar putea spune: „Nu cred că am mai văzut aşa un film”. El va înţelege imediat mesajul şi va schimba subiectul.

Sau, ar putea spune: „Mi-a plăcut să fim împreună”. El o va aprecia, cu siguranţă.

Ei îi va veni mai uşor efortul de a face aceste comentarii încurajatoare dacă înţelege că el îi cere de fapt să-l ajute să-şi salveze obrazul.

La fel cum micile daruri şi o grijă afectuoasă din partea bărbatului o fac pe femeie să se simtă iubită, bărbatul se simte iubit şi are o dispoziţie romantică atunci

când ea îi apreciază eforturile şi ceea ce-i oferă. Grija pentru lucrurile mărunte creează romantismul durabil. Când bărbaţii şi femeile consideră că li se cuvine ca celălalt să le aparţină, romantismul dispare.

Este mai bine ca unele lucruri să nu fie rostite

Dând acest exemplu la un seminar, o femeie a replicat:

— Nu mi se pare corect să fac asta. De ce să nu-i pot spune?

— Vă înţeleg frustrarea, dar ca să vă ajut să înţelegeţi mai bine situaţia, o să vă pun o întrebare, am spus eu.

Ea a zâmbit şi a încuviinţat.

— Ce ar trebui să spună un bărbat când soţia sa se îmbracă şi-l întreabă uitându-se în oglindă: „Crezi că m-am îngrăşat?”

Ea a început imediat să râdă şi a înţeles.

Când e vorba de romantism, este mai bine ca unele lucruri să fie trecute sub tăcere, mai ales în momente delicate. Motivul pentru care bărbaţii şi femeile au tendinţa să fie insensibili, este că nu intuiesc diferenţele de sensibilitate. Bărbatul ar putea gândi: „De ce trebuie să-i tot aduc flori sau să-i deschid uşa?” iar femeia se poate întreba „De ce trebuie să-i mulţumesc pentru lucrurile pe care le face?”

Pe măsură ce ne înţelegem mai bine unii pe alţii, aceste mici ritualuri devin distractive şi, cel mai important, sunt afectuoase, amabile şi atente.

Pe măsură ce ne înţelegem mai bine unii pe alţii, aceste mici ritualuri devin distractive şi, cel mai important, sunt afectuoase, amabile şi atente.

Tehnici de supravieţuire

Dacă o femeie nu înţelege această chestiune delicată, ea îşi poate inhiba cu uşurinţă partenerul, fără ca măcar să-şi dea seama.

Iată un exemplu. Bonnie şi cu mine am mers să vedem un film cu adevărat bun. Ne-a plăcut ambilor. Dar ceea ce ţin minte chiar mai bine decât filmul, a fost

observaţia făcuta la ieşire de o femeie către partenerul ei.

El tocmai o întrebase dacă-i plăcuse filmul. Ea a răspuns că o dezgustase. Am văzut cum lui i-a căzut faţa şi a întrebat-o: „Ce vrei să facem acum?”

Ea a răspuns: „Aş vrea să stau lângă intrare şi să spun tuturor ce film oribil a fost”.

Ţin minte şi acum privirea înfrântă a omului.

Femeia nici n-avea habar că distrugea orice urmă de romantism care ar fi existat în acea seară. Desigur că acel om avea să ezite înainte de a mai alege vreun film la care să meargă cu ea. Rostirea adevărului

Rostirea adevărului este esenţială pentru supravieţuirea intimităţii şi romantismului într-o legătură, dar alegerea momentului este la fel de importantă. Pentru a avea o dragoste durabilă, discuţiile trebuie să aibă loc în momentul potrivit şi într-un mod care nu ofensează, nu răneşte şi nu-l irită pe partener.

Rostirea adevărului este esenţială pentru supravieţuirea intimităţii şi romantismului într-o legătură, dar alegerea momentului este la fel de importantă.

Faptul că dispun de numeroase ritualuri romantice, le oferă bărbaţilor şi femeilor suportul emoţional necesar pentru a fi mai deschişi, în special în legătură cu chestiuni importante.

Faptul că dispun de numeroase ritualuri romantice, le oferă bărbaţilor şi femeilor suportul emoţional necesar pentru a fi mai deschişi, în special în legătură cu chestiuni importante.

Când bărbatul se simte apreciat, îi este mai uşor să-i asculte sentimentele şi nevoile şi să reacţioneze cu afecţiune la ele.

Când nu este apreciat şi o aude vorbind despre problemele ei, bărbatul are impresia că i se spune că nu face destul.

Bărbaţii capătă o nouă pricepere: aceea de a asculta femeile descriindu-şi sentimentele. Prin tradiţie, bărbaţilor nu li s-a pretins să asculte atent la sentimentele femeilor. Dacă femeia era supărată, el „făcea ceva” sau „rezolva

ceva” pentru a o face să se simtă mai bine. Când femeia avea nevoie de empatie, pentru a-şi găsi sprijin afectiv, nu-i vorbea bărbatului, ci se adresa altor femei. Până de curând, femeile nici măcar nu voiau să vorbească bărbaţilor de sentimentele lor.

Cum ajută discuţiile la păstrarea romantismului

Astăzi femeile nu au mult timp unele pentru altele. Mai mult sau mai puţin, toate se simt copleşite de treburi. Lipsindu-le sprijinul altor femei şi trebuind să discute într-un mod foarte eficient la serviciu, multe femei nu numai că tânjesc să-şi împărtăşească sentimentele la sfârşitul zilei, dar chiar sunt ahtiate. Ca prin farmec această nouă dilemă poate fi de fapt un prilej formidabil pentru romantism. Aşa cum am mai arătat, bărbaţii au nevoie să se simtă necesari şi apropiaţi. Acesta este principalul lor combustibil afectiv.

Când femeile se pot descurca, protejându-se singure, apare o mare problemă. Realmente, bărbaţii îşi pierd slujba, sunt daţi afară din serviciul pe care l-au deţinut în exclusivitate de mii de ani.

Deşi femeile nu mai sunt la fel de dependente de bărbaţi pentru asigurarea traiului şi apărare, au acum o nevoie care apare dintr-odată: un bărbat cu care să vorbească; un partener căruia îi pasă cu adevărat şi care le ascultă. Femeile au astăzi nevoie să comunice şi să se simtă ascultate la sfârşitul zilei.

Importanţa comunicării

Uneori, chiar înainte de a putea aprecia gesturile romantice, femeile au nevoie să comunice şi să simtă că sunt ascultate.

La fel cum sexul îl pune în legătură pe bărbat cu propriile sentimente, comunicarea o pune în legătură pe femeie cu nevoia de romantism.

La fel cum sexul îl pune în legătură pe bărbat cu propriile sentimente, comunicarea o pune în legătură pe femeie cu nevoia de romantism.

În ultimii douăzeci de ani, lipsa de comunicare în relaţiile intime a fost o nemulţumire majoră a femeilor. Motivul este simplu: femeile suprasolicitate au nevoie să

vorbească mai mult despre sentimentele lor pentru a face faţă stresului.

Femeile suprasolicitate au nevoie să vorbească mai mult despre sentimentele lor pentru a face faţă stresului.

Învăţând să-i satisfacă femeii această nevoie nou apărută, de a discuta cu partenerul ei, bărbatul îşi regăseşte locul şi poate avea grijă de soţia lui într-un fel nou şi la fel de important. Învăţând treptat să asculte, bărbatul îşi poate ajuta femeia să scape de senzaţia de copleşire, dându-i un motiv de a-l aprecia foarte mult.

Deschiderea uşii la urcarea în maşină

Ritualurile şi obiceiurile romantice sunt moduri prin care se pot exprima uşor cele mai profunde sentimente. Deschiderea uşii la maşină este unul din aceste ritualuri. Mai ales pentru bărbaţi, asemenea gesturi sunt un mod de a-şi exprima dragostea. Când femeia îi apreciază eforturile, nu numai că el se simte mai aproape de ea, dar şi inima ei începe să se deschidă.

Ritualurile şi obiceiurile romantice sunt moduri prin care se pot exprima uşor cele mai profunde sentimente.

Când un cuplu iese în oraş, el ar trebui să se ducă să-i deschidă uşa maşinii, chiar dacă uşa se descuie automat. Dacă uită să o facă, ea îi poate aminti data viitoare când se apropie de maşină, luându-l de braţ astfel încât el o va conduce fireşte până la uşă.

Chiar dacă îi deschide uşa, gestul foarte feminin de a se lipi de el şi a-l cuprinde de talie este plăcut pentru amândoi.

Notaţi dorinţele

Alt ritual romantic este să vă notaţi dorinţele. Când femeia îi cere ceva iar el nu-i poate da un răspuns imediat, cel mai bun lucru este ca ea să-l facă să-şi noteze dorinţa ei. Dacă el nu-şi scrie, ea are impresia că va trebui să-i tot aducă aminte. Femeia simte că este iubită de un bărbat care o ascultă şi reacţionează rapid la cererile ei sau cel puţin, şi le notează. Acest gen de reacţie promptă îi dă sentimentul că el este cu adevărat la dispoziţia ei. La fel cum bărbaţilor le place ca femeile să reacţioneze sexual,

femeilor le place ca bărbaţii să reacţioneze la micile lor solicitări.

De câte ori este posibil, dacă cererea ei poate fi satisfăcută imediat, doar în câteva minute, cel mai bun mod de a asigura durabilitatea dragostei este ca el să o facă „pe loc”. O reacţie promptă este atât de plăcută pentru femeie! Când ea spune, de exemplu, „S-a ars becul de sus”, el îşi poate spune „durează doar două minute, hai s-o fac acum”. Înainte de a înţelege că lucrurile mărunte înseamnă mult pentru femei, aş fi lăsat asta în coada listei mele de probleme, deoarece celelalte becuri ardeau. N-aş fi ajuns să o rezolv decât mult mai târziu.

La fel cum bărbaţilor le place ca femeile să reacţioneze sexual, femeilor le place ca bărbaţii să reacţioneze la micile lor solicitări.

Adevărul este că unui bărbat îi ia doar două minute să schimbe un bec. Când femeia îi cere un astfel de fleac, un bărbat ager reacţionează imediat şi ei îi place asta.

Nu vreau să spun că bărbatul ar trebui să stea tot timpul pregătit, aşteptând să vadă ce vrea ea. Desigur, bărbaţii pot fi foarte ocupaţi sau obosiţi şi trebuie să-şi rezolve şi problemele proprii, pe lângă problemele partenerelor. Dacă ea spune că în curte este mizerie, el nu trebuie să sară şi să înceapă curăţenia.

Rezolvarea acestui gen de cereri necesită mai multe ore. Ele pot fi trecute pe lista de aşteptare.

La fel cum bărbatul trebuie să asculte şi să reacţioneze la nevoile şi cererile ei aşa cum poate, modul femeii de a crea romantismul este de a nu lua ca de la sine înţeles tot ceea ce face bărbatul pentru ea. Desigur, vor exista momente când ea nu reacţionează manifestându-şi aprecierea, la fel cum uneori el nu va reacţiona imediat la cererile ei, dar fiind conştienţi de aceste mecanisme, ei se vor mişca întotdeauna în sensul corect. Pe măsură ce cuplurile o practică, întreţinerea romantismului devine tot mai uşoară. Când bărbatul anticipează că va fi apreciat pentru ce va face, are mai multă energie să o facă. Când femeia anticipează că el o va asculta şi va reacţiona, va

aprecia şi recunoaşte mult mai uşor ceea ce face el şi va fi mai îngăduitoare când el face greşeli, sau pare egocentric şi leneş.

Dacă femeia îl face tot timpul pe bărbat să se simtă grozav pentru gesturile lui mărunte, el va continua să le facă. Asta scoate la suprafaţă ce are el mai bun. Fără ajutorul ei, probabil că el va reveni fără să-şi dea seama la concentrarea asupra problemelor mari, cum ar fi câştigarea banilor şi asigurarea existenţei.

Când face lucruri mărunte pentru ea, îi dă ei ocazia să-şi simtă din nou dragostea pe care i-o poartă. Se poate ca ea să-l iubească, dar dacă bărbatul nu face aceste gesturi, ei îi este greu să-şi dea seama de afecţiunea pentru el.

Este nevoie de timp pentru crearea ritualurilor, dar de fiecare dată când bărbatul se obişnuieşte să facă ceva care-i place femeii, iar ea continuă să-şi exprime aprecierea în loc să considere ca pe ceva de la sine înţeles, el va fi motivat automat să facă puţin mai mult.

Ieşirea la plimbare

Unul din ritualurile romantice ale lui Robert şi Cher este să se plimbe împreună. Lui Cher îi plac foarte mult plimbările. La începutul legăturii lor, Robert era un maniac al muncii. Când Cher îl întreba dacă vrea să meargă la plimbare, el spunea că nu, fiindcă are de lucru.

Într-o zi, el şi-a dat seama că o plimbare îi ia doar cincisprezece minute şi, cum lui Cher îi plăcea să se plimbe, probabil că era foarte bine pentru relaţia lor. Şi-a amintit că la supărare ea spunea lucruri de genul: „Suntem atât de ocupaţi, niciodată nu avem timp unul pentru altul”.

Ca o experienţă, el a început să facă mici plimbări cu ea. La început nu i-au zis mare lucru, dar acum îi plac. La început se plimbau şi ea vorbea. El era preocupat mai mult de munca lui. Ea ar fi putut uşor să se supere că el se gândea tot timpul la muncă, dar s-a bucurat cu înţelepciune de prezenţa lui, fără a pretinde mai mult. Cher era mulţumită să vorbească de frumuseţea copacilor.

Cu timpul, deoarece pe ea o făcea fericită, a început

să-i placă şi lui tot mai mult. Acum iese la plimbare chiar când ea nu este cu el. îi place. Este o pauză plăcută şi, când se întoarce acasă, este mai relaxat, mai limpede, mai eficient.

Noaptea noastră în oraş

Philip şi Lori au grijă să iasă cel puţin o dată pe săptămână în oraş şi să se distreze fără a simţi grijile casei şi familiei. Desigur, uneori ies de mai multe ori, dar întotdeauna ies marţi seara.

Marţi seara este seara lor de filme. Ambilor le plac filmele. În plus, tot la două săptămâni, fac ceva mai deosebit, de exemplu se duc la teatru sau la concert.

Acest gen de ritual este important în special pentru femei, deoarece le dă o senzaţie de siguranţă că vor primi sprijinul afectiv necesar pentru a face faţă stresului vieţii de zi cu zi.

Ieşirea cu băieţii în fiecare săptămână Craig iese la film sau în altă parte cu prietenii lui. De obicei se duc la un film „pentru băieţi" care nu i-ar plăcea soţiei lui, Sarah.

Deşi, la prima vedere, nu pare, acest ritual ajută legăturii lor. Petrecând un timp cu băieţii, el nu se mai aşteaptă să-şi găsească sprijinul exclusiv la Sarah. Timpul petrecut departe îl ajută să se simtă complet liber să fie el însuşi. Rezultatul este că începe să-i simtă lipsa şi vrea să fie cu ea mai mult.

Sarah înţelege asta, deoarece apreciază mult înţelegerea lui când ea îşi petrece timpul cu prietenele. El recunoaşte că pentru ea este de o importanţă vitală ca o mare parte din nevoi să-i fie satisfăcute de prietenele ei, astfel ca să nu aştepte totul de la el.

Când el iese cu băieţii, atitudinea ei aprobatoare îl face să simtă că e susţinut. La început, ea obişnuia să-l privească îndurerată de câte ori ieşea cu băieţii.

Acum chiar ea îi aminteşte când el uită. Aprinderea focului

Charley şi Carol au un ritual legat de aprinderea focului, lama, când i se făcea frig, Charley obişnuia să dea drumul la calorifer. Acum însă, o întreabă pe soţia lui dacă

îi este frig. Simplul fapt că o bagă astfel în seamă, o face să se simtă importantă.

Când vrea să creeze o atmosferă mai romantică, el se oferă să aprindă un foc. Aprinderea unui foc de către bărbat pentru femeie înseamnă ceva foarte special. Se trezesc anumite sentimente primordiale. Există un motiv foarte întemeiat pentru care atâtea case de odihnă au căminuri în dormitoare. Când s-au mutat în noua lor cabană, Carol voia să facă o mulţime de schimbări.

Lui Charley i se părea că toate ideile erau bune. În timp ce încuviinţa ideile ei, se gândea la ce-şi dorea el.

El ar fi vrut un şemineu automatizat, cu gaz. Apăsând un buton, focul se aprindea automat. Carol, însă, nu era amatoare de şemineuri de înaltă tehnologie. Când el a propus asta, ea a spus într-o manieră pozitivă:

— Pare o idee bună. Îmi dau seama de ce ţi-l doreşti. După o pauză, el şi-a spus: Perfect, ea va fi de acord. Apoi, ea a continuat:

— Nu ştiu, când aprinzi un foc pentru mine, se întâmplă ceva foarte deosebit. Este ceva fundamental.

Deoarece el a înţeles puterea acestor ritualuri romantice, a renunţat la ideea unui şemineu sofisticat şi acum e bucuros că a făcut-o.

Uneori, pentru a crea o atmosferă romantică, este destul ca el să aprindă un foc. Va aştepta ca ea să fie acasă şi apoi va căra în casă buştenii grei. Apoi va începe să aşeze lemnele şi să aprindă focul.

Ea apreciază fiecare efort făcut de el. Pentru ea este ceva deosebit să vadă că el îi poartă de grijă. Uneori ea va face singură focul dar, deşi e plăcut, asta nu va aprinde automat focul sentimentelor romantice.

Cine aduce lemnele

În existenţa de zi cu zi, femeia modernă nu mai are sentimentul atât de puternic că bărbatul are grijă de ea. Desigur, el continuă să plece de acasă şi să muncească din greu pentru ea, dar şi ea pleacă şi munceşte din greu. Romantismul este tot ce o ajută să se simtă că nu e singură şi că cineva are grijă uneori de ea. Orice lucru mărunt pe

care bărbatul îl face anume pentru ea arată că el ţine la ea şi creează romantism.

Într-o zi, Charley a început să-l roage pe Jeff, care îi ajută în gospodărie o dată pe lună, să facă în casă o stivă de lemne şi să aşeze câteva în cămin. Aprinzând aceste lemne aşezate de Jeff, el a observat că nu aveau asupra lui Carol acelaşi efect ca atunci când el făcea efortul de a pregăti focul.

La nivel raţional, îşi putea spune: „Eu îl plătesc pe Jeff, aşa că meritul îmi revine mie”.

Dar din perspectiva lui Carol, nu conta că Charley îl plătise pe Jeff. Pentru a se crea atmosfera romantică, femeia are uneori nevoie ca bărbatul să se străduiască direct pentru ea.

Acesta este un aspect foarte important al ritualurilor romantice. Femeilor le place să-şi vadă bărbaţii străduindu-se sau tăcând sacrificii pentru ele. La nivel profund emoţional, dacă vede că soţul cară buştenii grei şi-i aşază în cămin, femeia simte că el se străduieşte pentru confortul ei şi se simte iubită.

Este cu totul altceva decât să se străduiască pentru alţii care îl plătesc şi apoi să aducă acasă banii. La nivel afectiv, când el îşi câştigă banii, îşi îndreaptă atenţia şi energia către cei pentru care lucrează, nu către ea.

Pentru romantism, femeia are nevoie să simtă că energia bărbatului este consumată şi orientată direct pentru ea.

Pentru romantism, femeia are nevoie să simtă că energia bărbatului este consumată şi orientată direct pentru ea.

Dusul gunoiului

Femeia apreciază îndeosebi când bărbatul este dispus să facă ceva care ei nu-i place. Un exemplu foarte bun este dusul gunoiului. Larry nu obişnuia să ducă gunoiul. Prin cererile lui Rose, repetate, însă nu pe un ton de interpelare, de a se duce cu gunoiul şi prin aprecierea arătată ulterior, atitudinea lui s-a schimbat.

Acum, de câte ori ea pare puţin mai distantă sau

frustrată, el începe să se uite dacă nu trebuie dus gunoiul. Această reacţie se produce deoarece el a constatat în mod repetat cât de mult apreciază ea când el aruncă gunoiul. Nu este doar un ajutor, simbolizează mult mai mult.

Arată că el este dispus să coboare de pe scara succesului şi să facă ce e nevoie pentru viaţa lor împreună. Dovedeşte că nu este mai presus de muncile casnice.

Arată ca ea nu e singură şi că el îi apreciază eforturile, fiind dispus să o ajute să-şi poarte povara grea. Arată că îi pasă. Acum, când vine acasă este bucuros să fie „omul ei de serviciu”.

Ajutorul la spălarea vaselor

La începutul căsătoriei cu Bonnie, i-am spus că mă voi implica foarte mult în creşterea copiilor şi voi face ceva treabă prin casă, dar nu-mi place să spăl vasele. I-am spus că nu-mi place să spăl vasele şi nu vreau să mă facă să mă simt vinovat dacă nu le spăl. Dacă nu-i plăcea să le spele, puteam angaja pe cineva pentru asta. Ea a spus că-i în regulă şi că se poate ocupa de ele. Pe când era însărcinată, am putut vedea că o epuizează să spele scara vasele. I-am spus că le voi spăla eu cât timp va dura sarcina, apoi vom reveni la vechiul sistem.

În fiecare seară când spălam vasele, ea mă aprecia. Mă trata de parcă aş fi făcut ceva formidabil. La câteva luni după naşterea lui Lauren, i-am predat cu bucurie această sarcină. Ea a apreciat din nou ce am făcut timp de atâtea luni şi nu s-a supărat să preia din nou această atribuţie.

După câteva săptămâni, a început să-mi lipsească acel sentiment minunat pe care-l aveam când mă aprecia pentru spălatul vaselor. Aşteptam să văd că e obosită şi mă ofeream s-o ajut. De fiecare dată era bucuroasă şi uşurată.

Acum, după mulţi ani, spăl frecvent vasele. Este un mod de a-i cuceri instantaneu dragostea. Ea nu o consideră niciodată ca o obligaţie a mea şi mă apreciază.

Într-o zi, cineva i-a întrebat pe copii cine spală mai des vasele. Toţi au spus că eu. Bonnie a spus că ea şi copiii au protestat. Le-am explicat că ea le spală mai des, dar că

există un motiv întemeiat pentru care ei credeau că eu. „Eu spăl vasele doar când mă vede cineva”, le-am spus în glumă.

Ca orice ritual romantic, spălarea vaselor este un fel prin care pot să o ajut, iar ea poate să mă aprecieze. O fac atât pentru a câştiga aprecierea lui Bonnie cât şi ca să o ajut.

Spălarea vaselor este un preludiu reuşit

Uneori, când soţia mea este foarte obosită şi se culcă fără să mai cureţe în bucătărie, eu rămân şi spăl vasele. Rareori ia mai mult de douăzeci, treizeci de minute. Când se trezeşte a doua zi şi găseşte bucătăria curată, simte un amestec formidabil de bucurie şi uşurare. Într-un moment, dragostea ei pentru mine creşte enorm. De multe ori vine şi mă trezeşte într-un fel foarte plăcut. Asta nu înseamnă că de câte ori spăl vasele, ea trebuie să facă dragoste cu mine. Asta n-ar fi romantism. Ar fi un contract de afaceri.

Spălarea vaselor e urmată adesea de sex, deoarece o face să se simtă iubită. Fireşte, ea începe să se simtă excitată. Ştiind cât de mult apreciază ea ajutorul meu, spălatul vaselor îmi aduce şi mie satisfacţii.

Ieşirea la evenimente culturale

Grant şi Theresa se duc la spectacole ca ritual romantic. Ambilor le plac filmele, dar uneori Theresa are chef să meargă la teatru sau la un concert. Au trebuit ani ca Grant să înţeleagă cât era de important pentru ea să vadă şi altceva în afară de filme. Credea că dacă el se distrează atât de bine la filme, se distrează şi că la fel.

Ei îi plăcea să meargă la filme, dar voia să facă şi altceva. Acum ritualul lor este ca ea să menţioneze un anumit eveniment, iar el să se ocupe de cumpărarea biletelor. Ea n-are de spus decât că se joacă o piesă nouă, iar el înţelege aluzia şi fixează cu ea o ieşire. El poate spune: „Pare o idee bună.

Hai să mergem miercuri seara”. Atunci ea se simte iubită şi băgată în seamă.

Grant ţine minte când a recunoscut prima oară importanţa evenimentelor culturale pentru crearea

atmosferei romantice. Pe atunci nu se preocupa de asemenea lucruri. După ce a tot făcut aluzie la un concert, Theresa s-a dus şi a cumpărat singură biletele. A fost un Concert frumos şi, mergând spre casă, ea l-a uimit. Ştiuse că ei îi plăcuse, dar nu-şi dăduse seama cât de mult.

Ea i-a spus:

— Îţi mulţumesc pentru că m-ai luat. A fost atât de bine. Apoi, după o pauză, a adăugat: Sunt de-a dreptul excitată.

— Excitată? a repetat el.

— Da.

El a fost atât de excitat încât, ajungând în garaj, şi-au scos hainele şi au făcut-o în maşină.

Evident, a doua zi Grant s-a sculat devreme şi a luat un abonament la toată stagiunea de concerte.

Complimentele

Alt ritual constă în a complimenta o femeie de câte ori se găteşte, poartă ceva nou sau pare să fi făcut vreun efort pentru a arăta mai bine. Femeile pot fi foarte frustrate când bărbaţii nu observă.

Când Lucille întârzia mai mult cu toaleta, soţul ei Steve o aştepta jos. Coborând scările, ea se oprea în mijloc pentru ca Steve să se uite la ea şi să-i aprecieze frumuseţea. El nu înţelegea acest ritual feminin şi, în loc să-i facă un compliment, îi spunea: „Hai odată, e târziu”. Asta nu mergea prea bine.

Până la urmă, ea s-a decis să-l ajute. Următoarea dată, Lucille l-a întrebat oprindu-se pe scară: „Cum arăt?” Nerealizând încă importanţa întrebării, Steve i-a spus: „Arăţi bine. Hai odată, e târziu”.

Iarăşi n-a fost bine. Când a aflat despre diferenţele dintre bărbaţi şi femei, şi-a dat seama în sfârşit de greşeala lui. Acum, el se opreşte ca să observe cât de frumoasă este ea. Iată o listă de expresii de efect care pot fi folosite de bărbaţi pentru a complimenta o femeie: „Arăţi aşa frumos”.

„Arăţi cu adevărat bine azi”.

„Îmi place cum arăţi cu rochia asta”.

„Arăţi minunat”.
„Formidabil”.
„Arăţi grozav”.
„Îmi place cum arăţi azi”.
„Cerceii sunt grozavi”.
„Îmi place ce culori ai ales”.
„Arăţi spectaculos”.
„Eşti uimitor de frumoasă”.
„Eşti formidabilă”.
„Eşti fierbinte”.
„Arăţi sexy”.
„Îmi plac picioarele tale”.
„Eşti strălucitoare”.
„Arăţi foarte bine azi”.
„Eşti elegantă”.

La fiecare expresie nu ezitaţi să adăugaţi zorzoane, de exemplu, foarte frumoasă, atât de frumoasă, într-adevăr frumoasă.

Puterea atingerii

Când bărbatul întinde mâna pentru a o atinge sau a o ţine de mână, pentru femeie este un gest excitant. În general bărbaţii ţin de mână femeile în perioada când le fac curte, dar apoi renunţă. Asta este o mare pierdere. Femeii îi place să simtă că bărbatul vrea să păstreze în acest fel legătura cu ea.

Femeia nu simte că este iubită dacă singurele momente în care bărbatul o atinge sunt cele când vrea să facă dragoste.

Femeia nu simte că este iubită dacă singurele momente în care bărbatul o atinge sunt cele când vrea să facă dragoste.

Dacă bărbatul vrea ca partenera să fie receptivă la sex, el trebuie să o atingă afectuos, de multe ori pe zi, când nu se gândeşte la sex. El o poate ţine de mână, o poate cuprinde cu braţul, îi poate mângâia umerii şi braţele, fără a da de înţeles că vrea sex.

Dacă bărbatul o atinge doar când vrea sex, femeia începe să simtă că este folosită ca un obiect, sau

considerată ca un accesoriu de la sine înţeles.

Dacă bărbatul o atinge doar când vrea sex, femeia începe să simtă că este folosită ca un obiect sau considerată ca un accesoriu de la sine înţeles.

Când o ţine de mână, bărbatul trebuie să fie atent. De multe ori el uită că o ţine de mână şi ea se pomeneşte că strânge o mână flască, fără viaţă. Când trebuie să-şi îndrepte atenţia la altceva, ar fi bine să-i dea drumul. Ea nu vrea să fie ţinută de mână tot timpul. Este doar un fel de a stabili legătura câteva minute.

Când am început să fiu mai afectuos şi să o ating pe Bonnie, diferenţa a fost imensă. Nu-mi venea să cred că o simplă schimbare poate avea aşa o influenţă. Am auzit că femeile au nevoie să fie atinse de douăzeci de ori pe zi într-un mod nesexual, pentru a-şi forma un respect de sine solid. Când am auzit asta am vrut să experimentez. Am început cu zece contacte pe zi şi a fost grozav. Imediat ea a început să strălucească. Acum sunt mult mai afectuos când sunt în preajma ei.

La început, o făceam doar pentru că ştiam că-i place. Simţeam că-mi soarbe fiecare atingere. Era încântată. Mi-am spus: ce descoperire! Apoi, cu trecerea timpului a început să-mi placă şi mie.

Nu numai că atingerea este un mod bun de a te simţi oricând aproape, dar uneori netezeşte asperităţile şi ne readuce sentimentul de dragoste pentru celălalt.

Dragoste de durată, romantism şi sex

Toate aceste ritualuri romantice sunt simple, dar puternice. Ele ne ajută să ne regăsim acele sentimente foarte speciale de atracţie şi pasiune, pe care le putem simţi doar când suntem legaţi afectiv.

Aceste ritualuri permit bărbatului să poată face oricând ceva pentru a câştiga dragostea partenerei, iar femeii să poată atrage atenţia şi sprijinul de care are nevoie pentru a rămâne legată cu pasiune de partenerul ei.

Aceste ritualuri permit bărbatului să poată face oricând ceva pentru a câştiga dragostea partenerei, iar femeii să poată atrage atenţia şi sprijinul de care are

nevoie pentru a rămâne legată cu pasiune de partenerul ei.

Păstrând viu romantismul şi practicând metodele sexuale avansate, veţi putea să vă bucuraţi mereu de relaţii sexuale reuşite.

Sper ca dragostea şi pasiunea dumneavoastră să evolueze mereu pentru a vă bucura de acest dar ceresc. O meritaţi.

CUPRINS

CĂRŢI APĂRUTE ÎN COLECŢIA ZODIAC

Bărbaţii sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus – Un ghid practic pentru îmbunătăţirea relaţiilor cu persoana iubită – de John Gray

Un adevărat manual al relaţiilor de dragoste în anii ’90. El dezvăluie felul în care se deosebesc bărbaţii de femei în toate împrejurările vieţii. Cele două sexe comunică diferit, gândesc, simt, percep, reacţionează, răspund, iubesc şi apreciază în mod diferit.

Înţelegerea aprofundată a diferenţelor ajută la eliminarea multora dintre frustrările întâmpinate în relaţiile cu sexul opus şi în încercările de a-l înţelege.

224 pag.

Zodiac universal – de Dorian Green

Foarte folositor ghid pentru cei care vor să-şi verifice coordonatele destinului în tipurile curente de zodiac; cuprinde zodiacele european, chinezesc, arab, indian, aztec, arboricol, floral, precum şi un îndreptar pentru evaluarea propriei personalităţi.

304 pag.

Miracolul energiilor noastre – de Jacques Mandorla

Din cele mai vechi timpuri se ştie că omul posedă energii ascunse, pe care nu a reuşit încă să le stăpânească pe deplin: hipnotismul, clarviziunea, radiestezia, magnetismul… Volumul include prezentarea acestor energii şi modul în care putem ajunge să le folosim cu succes. La sfârşit este inclusă o listă de adrese din Franţa, utile celor care doresc să contacteze organizaţiile şi persoanele ce se ocupă de ştiinţele parapsihologice.

224 pag.

Nu-ţi face griji, fă bani – căi spirituale şi practice pentru a crea mai multă bunăstare şi bucurie în viaţă – de Dr. Richard Carlson

Nu-ţi face griji, fă bani oferă cititorului soluţii simple şi utile în vederea atingerii scopului principal al oricărei munci: acela de a crea bunăstarea pentru cel ce munceşte şi pentru familia sa.

256 pag.

Nu-ţi bate capul cu mărunţişurile… şi, în fond, toate sunt mărunţişuri – căi simple pentru a nu lăsa ca viaţa să-ţi fie copleşită de fleacuri – de Dr. Richard Carlson

Nu-ţi bate capul cu mărunţişurile… şi, în fond, toate sunt mărunţişuri este o carte care ne învaţă cum să nu ne lăsăm copleşiţi de fleacurile care ne umplu viaţa. Ea ne învaţă să privim lucrurile în adevărata lor dimensiune, făcând mici schimbări în viaţa noastră zilnică, examinându-ne priorităţile şi dorinţele, orientându-ne viaţa în funcţie de scopurile noastre reale.

256 pag.

Cum să obţii ceea ce doreşti şi să doreşti ceea ce ai – de John Cray

Cartea prezintă, cu înţelepciune şi umor, veritabile „reţete” pentru succesul în viaţă. Cele zece „rezervoare ale iubirii”, valoarea meditaţiei, eliminarea stresului şi a emoţiilor negative – sunt numai câteva dintre temele pe care le găsim în noua carte a doctorului John Gray.

Codul bunelor maniere în afaceri – de Ann Marie Sabath

Această carte ar trebui să fie utilizată ca un cod de comportament la birou… Sfaturile conţinute în această carte sunt esenţiale pentru crearea imaginii şi pentru fundamentarea respectului preţuit de toţi cei din mediul afacerilor.

176 pag.

Toţi bărbaţii sunt măgari – de Daylle Deanna Schwartz

Această carte explică de ce se poartă bărbaţii aşa cum se poartă şi ce gândesc în sinea lor despre dragoste,

sex, şi despre relaţiile între femei şi bărbaţi.

304 pag.

365 de zile, 365 de sfaturi pentru a-ţi păstra dragostea vie – de John Gray

Cele 365 de sfaturi te învaţă cum se poate păstra dragostea şi interesul între parteneri. Această carte este esenţială pentru toţi cei care vor ca iubirea lor să rămână vie toată viaţa.

CUPRINS

160 pag.